# ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА




№3 (321) ФЕВРАЛЬ 2015




Этот пушистый комочек принес в наш дом радость и уют

## ПИСЬМО В НОМЕР

# Дарите доброту!

Морозов мы не боимся, ездим на дачу даже зимой. Внучка катается на лыжах, и мы с мужем не сидим на печи. Надо принести воду, наколоть дров, затопить баньку. И, конечно, успеть погулять, полюбоваться заснеженным лесом. На дворе холодно, а у нас тепло, уютно. Вот лесные обитатели и тянутся к человеческому жилью. Иной раз просыпаешься утром от стука в стекло. Открываешь глаза и видишь какую-нибудь птичку, которая с любопытством заглядывает в окно. Конечно, мы их подкармливаем. И во дворе, и в лесу развешиваем кормушки. Ведь прошлогодних ягод на деревьях осталось мало, шишки с семенами промерзли насквозь. Как им, таким маленьким, перезимовать без нашей помощи? Одно спасение – человеческая доброта. А недавно у нас появился новый друг. Внучка подобрала недалеко от дома бездомного котенка, замерзшего, голодного. Ну разве бросишь его на произвол судьбы? Взяли с собой в город. Он уже подрос, окреп и радует нас каждый день. Животные смотрят в душу с таким доверием, и для них так просто делать добро! Благодаря им каждый может стать лучше, милосерднее и по отношению к людям. Давайте согревать друг друга, дарить сердечное тепло, спешить на помощь! Тогда нам не будут страшны ни холода, ни болезни, ни другие невзгоды.

***Корхина К.Н., г. Чита***

**ЦИТАТА**

*Какая бы ни была жизнь, смысл – в ней самой, в том, чтобы быть на этой Земле кому-то нужным!*

***Орлов Г.Е., г. Мариинский Посад***



**НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ**



# ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Морозы у нас еще впереди, хотя большая часть зимы прошла и солнце показывается все чаще. Чтобы не подхватить вирусную инфекцию и не заработать обострение хронических заболеваний, человек с ослабленным здоровьем должен каждый день что-нибудь делать для его укрепления. Многие из вас заготовили на зиму лекарственные растения. Самое время использовать летние запасы! Главное – знать, как применять их правильно. В очередном выпуске любимой газеты вы найдете много добрых советов и проверенных рецептов.

Но народная медицина – это не только лечение травами и не какие-то «секретные» рецепты. Пожалуй, важнее всего наш образ жизни и отношение к ней. Важно и то, как мы относимся к собственному здоровью, которое всегда в наших руках. Прочитайте в газете любое письмо – и убедитесь сами. Есть, конечно, и современные лекарства, и грамотные, внимательные врачи. Но даже те из нас, кому они доступны, должны приложить немалые усилия, чтобы жить долго, интересно и оставаться бодрыми. В одиночку очень трудно, а взаимопомощь – великая сила. Поэтому читатели и любят нашу газету.

Давайте и впредь поддерживать друг друга в борьбе за здоровье и во всех добрых делах, делиться опытом лечения. И не надо стесняться добрых слов. Вот что пишет об этом в рубрике «Хороший пример» Г.Е. Орлов из г. Мариинского Посада: «Радуюсь, что излагаю свои мысли от души. Ведь смысл жизни я вижу и в доброте, в добрых делах и словах». Если и вам понравились чьи-то письма, если помогли рецепты, опубликованные на страницах «Лечебных писем», обязательно напишите об этом. Мы напечатаем вашу благодарность. Людям будет приятно ее прочитать и захочется сделать еще что-нибудь хорошее, помочь тем, кому сейчас тяжело. Пишите нам и будьте здоровы!

***Редактор Ольга Петухова***

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **23 ФЕВРАЛЯ**

Решила тоже поговорить с вами при свечах – есть в «Лечебных письмах» рубрика с таким названием.

Мне очень понравилась беседа с психологом Шапиро Б.М. из Новгорода в №24 за 2014 год. Будто про себя прочитала. Да, ненужное терпение. Иногда страстно хочется чего-то всю жизнь, но человек так и не решается добиться желаемого...

Еще в № 23 за 2014 год, в рубрике «Лечим душу» Горюнова Валентина Ивановна написала молитву. «Помолимся вместе за Украину...» Эту молитву читала не раз и не один день. Спасибо за нее Валентине Ивановне! А Шапиро Б.М. я благодарю за публикацию «Болезнь – беда или благо?». Думаю, многие увидят в приведенных примерах себя и начнут жить правильнее, делать меньше ошибок.

Мне 68 лет, на пенсии. Эту газету начала выписывать благодаря нашему почтальону. Я ей очень благодарна, и благодарю всех вас за «Лечебные письма»!

***Адрес: Кузьминой Надежде Яковлевне, 445054, г. Тольятти-54, ул. Баныкина, д. 40, кв. 280. Тел.: 26-70-25 (дом.), 8-964-974-05-46 (сот.)***

Дорогая редакция! Я обращалась к читателям газеты по поводу лечения народными средствами гепатита С и кисты щитовидной железы. Благодарю редакцию за публикацию моего письма, а также всех чутких и отзывчивых читателей. Пришло очень много писем с рецептами, советами и добрыми пожеланиями. И столько было в них тепла, сочувствия, слов поддержки! Я безмерно благодарна всем этим людям, но не в силах ответить каждому, кто мне написал, откликнулся на просьбу. Поэтому через нашу газету хочу передать им слова благодарности и низкий поклон.

Сердечное спасибо Букареву Ю.В. из Санкт-Петербурга, Камышовой Л.П. из Раменского, Талай В.П. из Канска, Усольцевой Н.А. из ст. Калининской Краснодарского края, Даниличевой Н.М. из Подольска, Анне Матвеевне из Волгоградской области, Кузнецовой Н.В. из Москвы, Располовой Л.Ф. из Новокузнецка, Добровольской А.И. из Краснодара, Суховерхова О.М. из Сургута, Игнатьевой С.И. из Пскова, Улитину И.С. из с. Тульского Липецкой области, Затолошной П.Е. из ст. Незлобной Ставропольского края, Подучак Н. из Бережан Тернопольской области (Украина), Ярыш Н.А. из Омска, Кравчук Е.А. из г. Каховка-3 (Украина), Бабыкину Т.Г. из п. Заозерного Тюменской области, Ногину Т.З. из Нижнего Новгорода, Самчук Л.Т. из Астрахани. Спасибо и за письмо из г. Шахты Ростовской области. К сожалению, фамилия, имя, отчество в нем не указаны. Всем крепкого здоровья и огромного счастья!

***Адрес: Романовой Любови Васильевне, 646780, Омская обл., п. Русская Поляна, ул. Новоселов, 17/2***

Уважаемые читатели и работники «Лечебных писем»! Пишет вам из г. Ярославля мама больного эпилепсией. Опубликуйте, пожалуйста, мою большую благодарность всем, всем, кто поспешил нам на помощь. Я получила много писем и советов из разных городов и других мест. Большое вам спасибо! Многие рекомендуют настойки трав на водке. Сын сроду не пил спиртного, но целебные настойки все же решили попробовать. А вот врач из Казахстана советует пересмотреть схему приема таблеток. Это нам подходит. Только где же взять хорошего доктора, если у нас нет эпилептолога? Желаю вам здоровья и благополучия.

***Адрес: Задорожной Александре Моисеевне, 150033, г. Ярославль, пр. Дзержинского, д. 7, кв. 5***

С «Лечебными письмами» знакома с 2010 года. А постоянной подписчицей являюсь с 2012 года. После перенесенного в 2010 году инфаркта наша газета стала для меня надежным другом, который всегда поддержит в трудную минуту. Очень многое для себя взяла из «Лечебных писем». В результате страх и беспокойство ушли.

Стала применять рецепты, которые присылают читатели. Заготавливаю травы, составляю из них сборы и пью целебный чай. Много полезной информации получаю благодаря опубликованным на этих страницах консультациям профессионалов-медиков.

Большое всем спасибо за такую полезную газету!

***Адрес: Власовой Светлане Николаевне, 632304, Новосибирская обл., Барабинский р-н, с. Таскаево, ул. Озерная, д. 60, кв. 6***



# БЫВАЮТ ЛИ НА СВЕТЕ ЧУДЕСА?

***Образование у меня высшее техническое, опыт работы – почти 30 лет на машиностроительном предприятии. Поэтому привыкла доверять лишь точным наукам. Конечно, и здоровье никогда бы не доверила какой-нибудь деревенской бабушке. Но жизнь полна сюрпризов.***

Какие могут быть знахари, колдуны в наше-то время? Посмотрите сами: умные машины почти все делают лучше людей. Даже хирурги теперь оперируют, сидя за компьютерами. А кому вы доверите, например, больное сердце? Травнице или высококлассному специалисту, владеющему высокоточной медицинской техникой? Поэтому я считала, что любую болезнь, даже обычную простуду, должен лечить врач. Но, к счастью, когда заболела, не стала пить таблетки горстями без точного диагноза. А то бы сейчас, наверное, ни одного здорового органа не осталось.

Несмотря на развитие науки, определить болезнь удается не всегда. Лет 15 назад у меня на профосмотре нашли затемнение в легких. Но с чем оно связано, так и не выяснили. Туберкулез и другие инфекции исключили, СОЭ – чуть выше нормы. А я покашливала несколько месяцев после гриппа, и дышать было все тяжелее. Брать больничный обстоятельства не позволяли. Вылечиться помог случай.

Летом меня отправили в командировку в город Ейск, что на Азовском море. Мест в гостинице не было, и я сняла комнатушку у одинокой бабушки на окраине. Город небольшой, до работы отовсюду ехать недолго. А через две недели вернулась домой здоровая. Кашель прошел, во всем теле появилась легкость, я даже помолодела. Потом еще раз съездила туда, уже в отпуск. И пятна на снимке не оказалось! На следующем осмотре его просто не обнаружили. Врач сказал, что так не бывает. Мол, снимок был бракованный. Но я тогда делала рентген дважды! Скорее всего, какая-то производственная пыль накопилась в легких. Я ведь на заводе не сидела в своем кабинете, все время находилась в цехах вместе с рабочими. Еще неизвестно, чем бы все закончилось...

Не знаю, что меня тогда вылечило: целебное море, свежий воздух, натуральные продукты или чай с южными травами, который каждый вечер заваривала хозяйка, баба Варя. А может, наши полуночные разговоры? Давно так откровенно ни с кем не говорила о своей жизни, о женском счастье, о родителях, бабушках и дедушках, ушедших в мир иной. Думаю, все это вместе и есть народная медицина. Чтобы вернуть здоровье, нужны не только лекарства или травы. Каждому человеку необходима душевная гармония. И у него должна быть возможность ощутить себя частью природы, окружающего мира, своего рода.

Перед отъездом соседи мне сказали, что баба Варя – знахарка. И она вообще не берет постояльцев. Только иногда может приютить больных, которые даже приезжают из других городов. Ее, конечно, уже нет, ведь и тогда ей было под 80. Но я все помню, чудо не забывается!

***Суслова Т.Г., г. Челябинск***

# ЕСЛИ ПОДВОДИТ ПАМЯТЬ

***Когда-то давно прочитал в нашей газете, что память легче всего сохранить в коллективе. Просто отметил для себя как интересный факт. Особого значения этому не придавал, потому что на память не жаловался, несмотря на пенсионный возраст.***

В то время я еще работал, хотя уже мог выйти на пенсию. А через пару лет решил, что хватит, пора отдохнуть. И тут начались провалы, которые беспокоят многих пожилых людей. Раньше не понимал, в чем трагедия. Но когда ты пишешь себе с вечера список самых необходимых покупок, а утром не можешь вспомнить, где та «напоминалка», плохо дело. Что же будет дальше, лет после 70? Ведь однажды ты забудешь выключить газ, уходя из дома, а потом и адреса своего не вспомнишь! Сохранить память на склоне лет очень важно, в том числе и для общего здоровья. Ведь от нее зависит интерес к жизни, а значит, и желание продлить свои годы. Вспоминая, как человек был счастлив, он может переживать те самые моменты снова и снова. Для некоторых это единственное, что дает силы. Например, есть инвалиды, которые не могут ходить, общаться, даже писать письма. Не дай Бог, конечно, однако никто не застрахован...

Почему еще так важна память? Склероз нередко доводит до отчаяния, нервы не выдерживают. Человек становится склочным, начинает обвинять других в своих постоянных «пропажах». Здесь уже серьезная патология характера – путь к безумию, старческому слабоумию. Ведь запасы нервно-психической энергии не безграничны ни у самого страдальца, ни у его близких. Бывают и другие крайности: человек забывает, в каком времени живет. Даже не помнит, кем ему приходятся родные, и впадает в депрессию. Он перестает выходить из дома, заниматься домашними делами, ничем не интересуется. Долго ли так можно протянуть, догадайтесь сами. Поэтому память, несомненно, связана со здоровьем. Выйдя на пенсию, я убедился, что все правильно: в коллективе хотя бы из 2-3 человек голова работает лучше. А коллективом можно назвать и семью. Живу в одной квартире с семьей сына, но считаю, что постоянно требовать от них внимания просто эгоистично. У них есть и своя интересная жизнь, что меня как отца и деда только радует. Значит, надо полагаться на себя.

Отдохнув на пенсии годик, я решил вернуться на работу, но меня не взяли... Невелика беда, теперь они сами ко мне домой приходят. У нас с бывшими коллегами появилось общее дело. Потом как-нибудь о нем расскажу. Как вы знаете, память зависит еще и от состояния сосудов. Рецепты я себе нашел в тех же «Лечебных письмах». Очень рекомендую хрен с лимонами и медом, если желудок здоровый. И грецкие орехи, конечно. Их, наверное, можно всем. Они даже похожи на мозг, который отлично питают и поддерживают в рабочем состоянии. Свежий воздух, физкультура, кроссворды, шахматы – тоже лекарства. А главное – займитесь делом, интересным и полезным, чтобы жить долго, быть кому-то нужными и оставаться здоровыми.

***Муратов В.И., г. Белгород***







## УШИБЫ ЛЕЧУ ПОЛЫНЬЮ

Хочу поделиться своим рецептом средства от ушибов и синяков, при растяжениях и даже при переломах – оно помогает более быстрому их заживлению. Делается оно на основе травы полыни горькой. Ее обычно используют в виде настоев как успокоительное средство и для повышения аппетита. Но в составе полыни есть особое вещество, анабсинтин, которое обладает противовоспалительным действием не только при приеме внутрь, но и при наружном применении. Именно поэтому лекарственная полынная настойка помогает при травмах.

Я ее готовлю летом из свежей травы, но подойдет и сушеная полынь, которую можно купить в аптеке.

*Она заливается медицинским спиртом в пропорции 1:5. Настаивается два-три дня в темноте при комнатной температуре, процеживается. Хранится в холодильнике.*

Если вы ушиблись, растянули связки, вывихнули сустав, смочите холодной настойкой бинт, приложите к больному месту и закрепите пластырем. При чувствительной коже и для детей настойку лучше развести водой наполовину, чтобы не было ожога. Менять компресс каждые полчаса в течение первых нескольких часов после травмы. Средство работает быстро – унимается боль, спадает отек. Для лучшего заживления прикладывайте полынный компресс 2-3 раза в день на час. Или смешайте настойку с растительным маслом в равных частях и используйте как мазь.

Когда настойку приготовить нет времени, просто залейте 2 ст. л. сухой травы стаканом кипятка, остудите, смочите бинт или другую ткань и накладывайте на место ушиба.

Женщинам хочу дать такой совет – заморозьте полынный настой в морозилке и протирайте льдом кожу лица. Это хорошее омолаживающее и тонизирующее средство.

***Тяглова Г.В., Краснодарский край***

## СОЛЕВАЯ ПОВЯЗКА ОТ НАСМОРКА

В «Лечебных письмах» уже не раз печатались рецепты про удивительные свойства повязок с раствором соли. Вроде бы простое средство, а помогает в десятках случаев и при самых разных болезнях. Все что нужно – вода и обычная поваренная соль, смешанные 1:10, то есть на часть соли берется 10 частей воды. Именно такая концентрация обладает целебным действием. Воду лучше брать талую или отфильтрованную, чтобы не было примесей других веществ. Если соль грязная, то готовый раствор нужно профильтровать через несколько слоев марли.

В этой соленой воде смачивается ткань и накладывается на больное место. Можно использовать марлю, сложенную в несколько слоев, неплотное хлопчатобумажое или льняное полотенце. Надо, чтобы повязка «дышала». Раствор должен быть теплый, температуры тела, а не горячий и не ледяной. Методика простая – ткань опустить в раствор, отжать и положить туда, где ощущается боль или есть отек. Поверх ничем не укрывать: ни пленкой, ни платками, а просто закрепить бинтом или зафиксировать края лейкопластырем.

Такие солевые повязки помогает от суставных и поясничных болей, при тяжести в ногах, мышечных болях в плечах, при отеках и опухолях. Например, болит у вас желудок – сделайте повязку на верх живота. Есть проблемы с почками – ткань накладывается на поясничный отдел. Соль вытягивает излишки воды, за счет чего улучшается кровоснабжение в больных органах. Держать ее нужно всю ночь. Все знают, что при насморке полезно промывать нос соленой водой вместо капель. Еще быстрее от заложенности носа и связанных с этим тяжести и боли в голове поможет солевая повязка.

*Сложите несколько раз бинт. Смочите его в солевом растворе и забинтуйте голову так, чтобы повязка покрывала лоб сразу над переносицей, шла над ушами на затылок. Там его свяжите узлом. Так и ходите весь день или оставьте повязку на ночь. Только туго не затягивайте, чтобы не нарушать кровоснабжение. К утру будет заметное облегчение, а если повторить несколько раз, насморк быстро пройдет.*

Этот же способ можно использовать при мигренях, головной боли при усталости, высоком давлении. Проверено на себе.

***Мартьянова А.В., г. Новосибирск***

## СЕМЕЙНЫЙ БАЛЬЗАМ ПРИ ПРОСТУДЕ

Уникальное растение – алоэ! Оно должно быть на подоконнике у всех как средство первой помощи и отличное лекарство при многих болезнях. Про него можно написать не один том, а рецептов с его применением существует десятки. Внесу и я свою лепту, поделюсь нашим семейным средством, которое помогает при простудных заболеваниях – бронхите, ангине, гриппе. Его делала моя бабушка, потом мама, а теперь и я каждый год готовлю. Благо столетника у меня дома растет несколько кустов.

*Три дня не поливайте горшок с алоэ, после чего срежьте несколько крупных листьев, положите в полиэтиленовый пакет и оставьте в холодильнике на сутки. Промойте, мелко нарежьте и уложите в стеклянную банку. Размер нужно подобрать такой, чтобы листья занимали половину ее объема. Всыпать сахарный песок, чтобы он покрывал столетник на 2 пальца, и оставить в темном месте на 3 дня под марлей. Размешать, долить до верха водкой, размешать и настаивать еще 3 дня. После чего процедить через марлю, отжав всю жидкость. Готовый бальзам хранить в темном месте.*



У ВАС ЕСТЬ РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ СЕЗОННЫХ НЕДУГОВ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!



*При простуде, особенно в самом ее начале, выпивать по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая теплой водой. Курс – не больше 2 недель. Это средство лечит даже застарелый бронхит.*

***Мишанина Анна Николаевна, г. Москва***

# ЦЕЛЕБНОЕ ДЫХАНИЕ ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Мой совет пригодится всем, у кого есть проблемы с желудком, будь то язва, гастрит или диспепсия. Когда я лежал в больнице с обострением своей язвенной болезни, кроме таблеток и диеты мне назначили кислородный коктейль, каждый день по стакану.

Врач сказала, что кислород помогает заживлять слизистую, унимает воспаление, губительно действует на бактерии, которые там поселились. И я тогда подумал, может, в будущем стоит освоить какие-нибудь дыхательные упражнения для профилактики? Нашел несколько вариантов, опробовал, составил для себя комплекс. Утверждаю – с дискомфортом в желудке и даже болями можно справиться и без таблеток. Достаточно исправить свое питание и каждый день по два раза делать дыхательную гимнастику. Вылечитесь от своего гастрита без лекарств.

Мои дыхательные упражнения очень простые, доступны всем и каждому. Выполняйте их регулярно, особенно зимой и ранней весной, когда риск болезней повышается. И желудок будет работать, как ему положено. Если, конечно, не будете его перегружать вредной едой, курением и алкоголем – в этом случае никакие методики не спасут от гастрита.

- Встаньте прямо, расслабьтесь, руки свободно опустите. Медленно вдохните, втянув живот, и сразу выдохните, резко и быстро. Повторите это и остальные упражнения 10 раз.
- Проделайте то же самое, но с задержкой дыхания на несколько секунд.
- Теперь сядьте на пол в позу Аленушки со знаменитой картины, поджав колени и положив на них лоб. Медленно вдохните, задержите на 2 секунды дыхание и выдохните. Не забывайте поджимать живот.
- В заключение сядьте на стул, спина прямая. Теперь на медленном вдохе постепенно выпячивайте живот, как бы наполняя его воздухом. Задержка на 3-4 секунды, и медленный выдох, начиная с живота, как будто выталкиваете воздух.

Особенно хорошо выполнять эту простую гимнастику на свежем воздухе, во время прогулки в парке. Третье упражнение можно в этом случае пропустить, и выполнить его дома. А четвертое сделать, присев на скамейку.

***Бурков В.Р., г. Санкт-Петербург***





## ВСПОМНИЛСЯ СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЬ

Никогда не писала в нашу газету, хотя читаю ее давно. Каждый выпуск «Лечебных писем» внимательно изучаю с первой страницы, любуясь оформлением. Особенно порадовал номер 23 за прошлый год.

Такая яркая, как живая, белка напомнила мне солнечный день в лечебном парке Железноводска. Мой внук кормил грецкими орехами такую же белку. Ребенок прошел около трех километров, устал. А когда она спустилась с дерева за гостинцами, испугался, крепко зажав в кулачке два ореха. Но опытный в общении с людьми зверек не растерялся. Разжал лапками пальцы внука, взял один орех, унес в дупло, поел и вернулся за вторым. Когда наелся, перестал спускаться с дерева за лакомствами, которые приносили отдыхающие.

Белки всеядны. Я наблюдала, как одна пыталась вытащить из гнезда птенца. На крик птички слетелась стая пернатых защитников. Все попытки белки опустошить чужое гнездо провалились.

Нынешней осенью за огородом в лесопосадке я сгребала кленовые листья, которыми муж закрывает на зиму лозу винограда, чтобы она не замерзла. Радостно на сердце от ласкового солнца, ярко-оранжевого сплошного покрывала опавших листьев. Но насторожил тревожный крик мелких птиц, перелетавших большой стаей с дерева на дерево, без конца подавая сигналы тревоги. Их догоняла белка, ловко перебираясь по ветвям оголенных кленов, по ореховым стволам.

Когда стая синиц и воробьев устроилась на орешнике около крупных собратьев – ворон, сорок и соек, белка не решилась на дальнейшую охоту. Красиво пробежалась по вершине ореха и удалилась длинными прыжками. Потому что в октябре всем лесным обитателям корма хватает с избытком. Есть боярышник красный, есть иссиня-черный (восточный) – мушмула, а еще дикие яблочки, терн, семена трав.

Вот такие добрые воспоминания вызывает красивое обрамление газеты. Как и призыв главного редактора написать о том, что чувствуешь.

Мне 78 лет, и сердце подсказывает, что издания из Санкт-Петербурга наиболее правдивы и надежны по сравнению с другими. У «Лечебных писем» много читателей из Ставропольского края. Благодаря им я узнаю, как живут мои земляки и почему предпочитают лечиться по рецептам, напечатанным в нашей газете. Сама давно изучаю и применяю лекарственные травы.

*От насморка завариваю мяту, зверобой, календулу. Добавляю в стакан отвара щепотку соли, 3 капли йода и спринцовкой промываю нос. Через 1,5 часа после такой процедуры он уже дышит.*

Мой огород – зеленая аптека. Есть черная смородина, череда, спорыш, подорожник, ежевика, мелисса. Все годится для заваривания в чайнике!

***Адрес: Белик Галине Ивановне, 357356, Ставропольский край, Предгорный р-н, х. Вороново, ул. Лесная, д. 10***

## МУДРОСТЬ ЖИЗНИ

Свое письмо я адресую тем, кто задумывается о смысле жизни. Это отклик на мысли Тимченко Л.Н. из Украины, изложенные в «Лечебных письмах» №25 за 2014 год под заголовком «В чем смысл жизни?». Читательница меня порадовала и вдохновила. Потому тоже решился поделиться с вами. Л.Н. Тимченко интересуется, как думают другие читатели любимой газеты. Вот мои размышления.

Знаете, можно прожить всю жизнь, но не понять законов природы. Есть союз двух великих сил. Сердечная мудрость, которая правит миром, – власть мужского духа, внешняя сила. А внутренняя – власть женской сердечной премудрости, от которой зависит порядок жизни. И вот, пока существует союз мужского духа и женской сердечной премудрости, природа нам помогает сохраниться при всех невзгодах. В этом и заключается смысл жизни.

Есть у нас и общая цель. Хотя у человека их может быть несколько. Но все они в конечном итоге сводятся к одному – совершенствованию души. Я думаю, что единственной целью жизни человека на Земле является его духовный рост. Конечно, у многих возникнут сомнения. Кто-то может возразить: мол, а как же – построй дом, посади дерево, роди сына? На мой взгляд, в таких, казалось бы, разных точках зрения никакого противоречия нет. Все истинно.

Но если целью жизни действительно является духовный рост, развитие, то при чем же здесь дом, дерево, сын? А при том, что все это – ступени совершенствования человеческой души. Строя дом для себя и своих близких, человек учится творить. Рожая и воспитывая детей, он опять же является сотворцом, то есть сотворяет вместе с Богом подобные себе создания. Сажая сад, учится жить в гармонии с природой, помогая ей, а не уничтожая ее. Вот и получается, что у нас есть общая цель, которая в конечном итоге (повторюсь) сводится к одному – совершенствованию души.

Бывает, жизнь прожита, а смысл так и не найден. А почему? Да потому, наверное, что глаза были слепы, голова легка. Человек заботился только о хлебе насущном. Но смысл есть во всем сущем и в каждом грядущем дне. Потому что человек по сути своей – творец. Я считаю, творишь – значит живешь. Каждый из нас проходит несколько жизненных этапов, и в каждом из них есть свои плюсы и минусы. Думаю, что смысл жизни искать не надо. Надо жить и быть нужным детям, родным и близким, просто людям.

Для меня смысл жизни многогранен. Забота о семье всегда была и есть его основная грань. А работа? Да, отдавал ей часть себя, своего сердца, и это вторая грань. Садово-огородные заботы, любовь к земле, к растениям – уже третья. Есть и другие занятия для души, увлечения. Вот сколько граней! И все они составляют одно целое – смысл жизни. Я и сейчас так живу.

В 2015 году мне стукнет 79 лет. Стремлюсь преодолеть свой 80-летний порог. И потом буду планировать, как жить со смыслом для себя, для родных и близких, любя всех, кто меня окружает. Сидеть сложа руки не могу. И вот на старости лет появилось новое занятие для ума и сердца, новая грань смысла: начал заниматься жизнеописанием. О многом и помаленьку. Хочу, чтобы дочери, сын, внуки и правнуки не только знали, какого они рода-племени. Хочу, чтобы, читая в моих



общих тетрадках о важных событиях в жизни, они чувствовали, какой же я добрейший и активный человек во всех сферах жизни. Даже сам радуюсь, что излагаю свои мысли от души. Ведь смысл жизни я вижу и в доброте, в добрых делах и словах.

Какая бы ни была жизнь – счастливая или не очень, короткая или длинная, – у всех она одна-единственная. И смысл – в ней самой, в том, чтобы быть на этой земле кому-то нужным.

***Адрес: Орлову Геннадию Ефимовичу, 429572, Чувашия, г. Мариинский Посад, ул. Котовского, д. 39, кв. 10***

## БАБУШКИ ЛЕЧИЛИ ТРАВАМИ

В 1979 году приехала я из Бухары в глухую таежную деревеньку Никифоровку Бирилюсского района. Там влюбилась в гармониста, и родились у нас 3 дочки: Надежда, Марина, Александра.

Деревня стоит на берегу красивой реки Кемчуг. В реке много рыбы. Есть налим, щука, таймень, пельма, плотва, пескарь, ленок... А по берегам – лес, тайга, где много ягод, грибов, растут большие кедрачи, лекарственные травы. На болоте встречается интересная трава перелойка (белозор болотный). На стебельке – пятилепестковый белый цветок и один листок сердечком. Цветет в августе-сентябре. Имеет свойства желудочного антибиотика и тонизирует сердце. Надо только 1-2 травинки заварить 700 мл кипятка и пить по 3 глотка 4-5 раз в день.

В деревне Никифоровке долгожители-староверы готовили пиво и медовуху. Дед Климентий настаивал на спирту аптечную ромашку для растирания больных ног. А бабушкина сестра Ульяна говорила, что надо пить луговую герань, когда сердце заколет.

С большой любовью вспоминаю те времена, когда мои близкие, родные – бабушка, дедушка, мамочка – жили в этой красивой деревне. О ней певица Нина Пантелеева сочинила песню «Деревня моя, деревянная, дальняя, Смотрю на тебя я, прикрывшись рукой». Раздолье, неописуемо красивые пейзажи. А воздух! Не надышаться.

Мы лечились тем, что давала природа-матушка. Помню, у бабушки Степаниды был радикулит. Она в бане распаривала пихтовый веник и клала его, горячий, под поясницу. Лежала и прогревалась. А когда дед простыл, смешала мед с солью, обмазала его всего этим составом и парила в бане.

От бабушек и мы научились различать травы. Знаем, какие от каких болезней помогают и в какое время их собирать. В амбаре у нас висят душица, мелисса, календула, смородинник, манжетка, пижма и много других растений.

Всем крепкого здоровья, успехов и большого счастья!

***Адрес: Гуляевой Полине Николаевне, 663046, Красноярский край, Сухобузимский р-н, с. Подсопки, ул. Советская, д. 26. Тел. 8-950-970-17-19***

## А ЧЕМ УВЛЕКАЕТЕСЬ ВЫ?

Во все времена уважают людей веселых, с чувством юмора. И тех, кто чем-нибудь увлекается, имеет хобби. С такими интересно и полезно общаться. В детстве гостила на каникулах у дяди Дмитрия. У него было несколько больших аквариумов, где плавали экзотические рыбки – гуппи с большими розовыми, синими хвостами. А еще рано-рано нас будили звуки: «Тр-ре-ре-ре». Это пели канарейки.

Моя соседка Нина обожает попугая Коко. Разговаривает с ним. Умная пташка копирует пение Нины. Соседки вообще никогда не скучают. Сейчас они из старой одежды делают оригинальные лоскутные одеяла, модные в Европе. И даже на подарки и продажу мастерят рукавички, прихватки. Все-таки – прибавка к пенсии.

Учите детей играть на музыкальных инструментах. Особенно рекомендую гитару. Сама играю на ней с детства и до сих пор удивляю своих приятелей виртуозными аккордами. Гитара меня вдохновляет. А тот, кто играет на гитаре, легко овладеет и балалайкой. На этой трехструнке мой знакомый музыкант исполняет классику. Экзотика!

Мужчины, да и женщины тоже, увлекаются рыбалкой. И азарт, и романтика. А какая уха! Без нитратов, красителей, ароматизаторов.

И мужчины, и женщины чаще стали выбирать профессию повара. Моя приятельница Галя вышла замуж аж в 40 лет, потому что вкусно готовила. Любовь пришла через желудок. Занятие полезное. Нам бы надо внимательнее относиться к качеству еды, избегать искусственных добавок.

Была знакома с самобытной художницей Чаус. Удивительны ее картины из семян, цветов, листьев, древесной коры! У нее я научилась делать композиции – птичек, маленьких кукушат из шишек, желудей, спичек. Потом дарила их друзьям.

А как приятно сейчас увидеть во дворах вместо мусора скульптуры сказочных птиц, зайчиков!

Мой сосед – большой книголюб, умеет переплетать старые книги. Еще охотно чинит соседям часы.

Однажды мне показали дачу, которая была построена из нескольких тысяч бутылок из-под шампанского. Вот вам и экологичный дом. Просто чудо!

И еще посоветую: любите спорт! Сосед Володя организовал клуб любителей прогулок по лесам. Собираются по 20 человек. Эти путешественники говорят, что почти не болеют.

Лично я охотно изучила бы итальянский язык. Он похож на украинский.

Увлекайтесь! Легче будет жить.

***Адрес: Можаевой Лидии Николаевне, 01103, Украина, г. Киев, ул. Неманская, д. 5, кв. 78. Тел. 044-285-82-48***

### *Цитата*

*Безделье ускоряет наступление старости, труд продлевает нашу молодость.*

***Цельс Корнелий***

## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН КАРДАМОН?

На протяжении всего холодного периода используйте кардамон (пряность) как согревающее средство. Он стимулирует пищеварительную систему, улучшает настроение, повышает тонус организма, снижает действие кофеина (а я увлекаюсь кофе для поднятия жизненного тонуса). Вот только из-за мощного эффекта врач советовал употреблять кардамон только в первой половине дня и в умеренных количествах.

**Внимание!** Он противопоказан при повышенном давлении, температуре и кровотечениях.

Мне уже 74 года. Живу одна, надеяться не на кого. Вот и взяла себе девизом не жаловаться на свои болячки никому. Встала утром сама без чьей-либо помощи – и слава Богу. Ведь от того, что мы постоянно ноем о своих недугах, они не проходят, а лишь усиливаются. Дала себе установку жить до 90 лет и иду к этой цели. А уж как иду? Как могу, но стремлюсь. Главное, не зацикливайтесь на своих болячках, увлекайтесь чем-либо, больше ходите, не по врачам, конечно, а по улице.

***Назарова С.Н., г. Зуевка***

## ЛУЧШИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ГЛАЗ И ВОЛОС

Этот рецепт еще в 2004 году писала Шедина Татьяна Анатольевна.

- Взять наливное яблочко, вырезать сердцевину, залить натуральным медом. С другого конца проткнуть иголкой, чтобы сок стекал. Поставить яблоко в стакан. Настоится – и побежит сок. Набирать в пипетку и капать в глаза несколько раз в день. Будет жжение, но терпите. Яблочко ежедневно брать свежее. Появится зоркость, пройдет слезотечение, и вы забудете о катаракте с глаукомой. Я стала закапывать от катаракты сок из зеленых сочных яблочек. А какое яблочко наливное, не знаю. И делать ли перерывы либо закапывать, пока очки не сброшу?
- Еще многие не знают, как избавиться от выпадения волос. Мне хорошо помогает такой рецепт: куриный желток, 1 ч. л. вербены (есть в аптеке) и тертая средняя луковица. Эту смесь втираю в корни волос за час до мытья. Надеваю резиновую шапочку или полиэтиленовый пакет, разрезанный с одной стороны (тоже получается шапочка). Промываю волосы с мылом, в конце ополаскиваю 1,5-2 л воды с яблочным уксусом. Раствор должен быть чуть кисленьким.

***Адрес: Пахтусовой Зое Васильевне, 617860, Пермский край, Октябрьский р-н, п. Октябрьский, ул. Куйбышева, д. 13, кв. 59***

## 2 РЕЦЕПТА ОТ РАСТЯЖЕНИЯ СУХОЖИЛИЙ

Расскажу вам, что делать при растяжении сухожилий. Мне пришлось много работать правой рукой. И, видимо, перетрудила ее. Да еще и неловко повернула так, что аж вскрикнула от боли. А назавтра поняла, что рука моя нетрудоспособна. Она болела в запястье. Давно знала, что при таком растяжении хорошо помогает красная шерстяная нитка. Ее у меня не оказалось, так что попросила у подруги. Та выдернула из старого шерстяного платка несколько ниток, которыми я и обмотала запястье несколько раз. Так и ходила. А на остановке, когда ждала троллейбус, пожилая бабушка, увидев мою руку, упакованную в плотный «бандаж», дала еще 2 рецепта от растяжения. Вот они.

- Втирать лавандовое масло: на 5 ст. л. оливкового или другого растительного масла – 1 ст. л. цветков и листьев лаванды. Настаивать 1-2 месяца. Бабушка готовила средство сама, у нее лаванда росла в огороде. Ну, а остальные могут купить это полезное масло в аптеке. Его также применяют при параличе и неврастении внутрь и наружно. Помогает и при вывихах, ушибах. Действует как болеутоляющее.
- Сибирские знахари советовали всякое растяжение сухожилий лечить горячими молочными компрессами. Держать до остывания и прикладывать новые. Молоко подогревать до приемлемой температуры.

Я воспользовалась советами той бабушки и очень ей благодарна. Вот так совсем незнакомый человек помог мне. А я, в свою очередь, делюсь с читателями нашей любимой газеты.

***Сычева Л.Т., г. Брянск***

## КАШЕЛЬ ПРОЙДЕТ БЫСТРО

Сейчас зима, легко простудиться. Поэтому решила поделиться рецептами от кашля. На мой взгляд, это все простые и доступные средства.

- Перед сном взять полиэтиленовый пакет и вырезать его по размеру ступни. Мелко накрошить репчатый лук и распределить по всей длине пакета. Аккуратно наступить на пакет с луком и надеть на него хлопчатобумажные носки. Кашель проходит быстро, даже у детей.
- Хорошо помогает медовый компресс. Мед разогреть на водяной бане, смочить в нем марлю, положить ее на грудь и спину. Накрыть бумагой, ватой и прибинтовать или надеть плотную майку. Оставить на ночь. Утром проснетесь здоровым.
- Если кашель с хрипами, взять по 1 ст. л. муки, горчицы, меда и гусиного жира. Все перемешать и поставить в духовку на 5 минут. Затем разделить массу пополам. Обе части выложить на полиэтиленовые пленки. Одну – на грудь, вторую – на спину, распределив массу так, чтобы она не попадала на область позвоночника. Обернуть тело простыней и надеть шерстяную безрукавку. Эту процедуру повторять 5-6 дней. **Внимание!** Нельзя делать согревающие компрессы, если повышена температура.

***Адрес: Шевановой Нине Петровне, 309190, Белгородская обл., г. Губкин, ул. Раевского, д. 25, кв. 5***

## КАК ЖИТЬ С АРТРИТОМ

Эти рецепты – из личного опыта лечения артрита. Они помогают жить полноценной жизнью, сдерживать развитие болезни.

- Пью желатин 4 раза в год. Всего 1 раз в день, по утрам. С вечера беру 1 ст. л. без верха и заливаю 0,5 стакана холодной кипяченой воды. Утром доливаю горячую кипяченую воду до полного стакана. Размешиваю все до растворения и выпиваю на голодный желудок за 30 минут до еды. И так – 30 дней.
- Пока принимаю желатин, делаю настойку сабельника. Трехлитровую банку засыпаю травой на 1/3. А на двухлитровую банку нужно 3 аптеч-

ные пачки сабельника по 50 г каждая. Заливаю доверху качественной водкой или самогоном и закрываю пластмассовой крышкой. Держу 21 день в темноте, ежедневно встряхивая. Затем процеживаю, отстаиваю и переливаю в бутылки. Отстаивать приходится несколько раз, так как осадка быть не должно! Пью по 1 ст. л. с 1/3 стакана воды за 30 минут до еды 3 раза в день до тех пор, пока настойка не закончится.

После такого курса в суставах появляются легкость, гибкость. Успешного вам лечения!

***Адрес: Бондаревой Надежде Владимировне, 352574, Краснодарский край, п. Мостовской, ул. Кутузова, 4***

# ИЗ СЕМЕЙНОЙ АПТЕЧКИ

Посылаю вам рецепты, которые испытала на себе и своих близких, родных.

- Как избавиться от диатеза? Моей дочке было чуть больше года, и ей помогла лесная рябина. Свекровь сказала, что надо идти в лес. Мы с мужем пошли и наломали веток с ягодками. Дело было в конце октября. Свекровь их еще наломала, чтобы поместились в кастрюлю, и залила водой. Прокипятила с полчаса и оставила парить на плите. Отлила немного отвара, чтобы давать ребенку пить по 1 ч. л. А остальное вылила в теплую ванночку. Мы искупали дочку раз 5 – и все прошло.
- От гастрита с пониженной кислотностью сама страдала много лет. И не знала, что молочная сыворотка может излечить надолго. Коровка-то у нас была, сывороткой я поила поросят, а сама мучилась болями в желудке. Потом попробовала свежую, теплую. Боль в желудке уменьшилась. Стала пить теплую сыворотку без нормы и совсем избавилась от боли.
- Против демодекоза на лице настояла золотой ус на водке: 0,5 л на треть баночки нарезанных листьев и побегов (все вместе срезала). Выдержала 20 дней. Протирала лицо настойкой утром и вечером. Зуд сразу исчез.

Мне 18 февраля будет 86 лет. Я бабушка богатая, есть 3 внука, 4 внучки и 15 правнуков. Родные не бросают, относятся хорошо. К вам большая просьба. Хотелось бы найти подруженьку, Раису Гадлевскую. Она живет в Алтайском крае, в Рубцовском районе, а дальше адреса нет. Разъехались мы. Если кто-то ее знает, прошу сообщить.

***Адрес: Марковой Марии Никитичне, 636841, Томская обл., г. Асино, ул. Тимирязева, д. 17/1, кв. 7***

# ЧТОБЫ ЧАЙ БЫЛ ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ

Количество сухого чая зависит от его вида: черного байхового берут полную чайную ложку на 2 стакана воды, а зеленого – как минимум в полтора раза больше.

- Чай надо готовить только из свежевскипяченной воды. Если чай заварить подогретой кипяченой водой, вкус его будет безвозвратно испорчен.
- Мелкий чай быстрее или более полно заваривается, экстрагируется, дает более крепкий и темный настой, но не менее ароматен.
- Чтобы зеленый чай был вкусным, его надо заваривать крепче, чем черный. Можно также смешать 3 части зеленого чая с 1 частью черного.
- Чай будет ароматнее, если в заварной чайник бросить кусочек сахара, а потом уже залить кипятком. Если при окончании заваривания такого чая появится пена, значит, он заварен правильно.
- Перед заваркой чая посуду следует ошпарить крутым кипятком. Это необходимо, чтобы нагреть посуду и отбить застоявшиеся там запахи.
- Разливая чай по чашкам, обращайте внимание, чтобы чашки были наполнены не до краев. Следует недоливать чай в чашку на 1-2 см, чтобы сильнее чувствовать ароматический букет.
- Заготавливая чай впрок, нужно знать, что сухой чай легко впитывает посторонние запахи, вследствие чего портятся его вкус и запах.
- Для получения самого вкусного чая нужно не перегревать воду и заварку, никогда не разбавлять заварку, никогда не пользоваться металлической чайной посудой.
- Одно из главных условий вкусного чая – хорошая вода, водопроводную воду нужно отстаивать до тех пор, пока не исчезнет запах хлорки.

***Адрес: Козымаевой Н.С., 654018, г. Новокузнецк, а/я 1243***

# К ВАШИМ УСЛУГАМ – РУККОЛА

***Жду не дождусь, когда начнется дачный сезон. С удовольствием занимаюсь посадками, выращиванием необычных растений. Когда я узнала, что при помощи рукколы можно похудеть, то отвела под это чудо-юдо две грядки.***



Внешне руккола похожа на щавель, но вкусовые качества у нее иные. Ежедневно добавляя рукколу в салат (по 10-15 листочков), мне удалось похудеть на 4 кг. И это без каких-либо изменений в режиме питания! Дело в том, что руккола стабилизирует обмен веществ, нормализует работу поджелудочной железы и «укрощает» аппетит. В итоге жировые отложения исчезают.

А если у вас на теле есть пигментные пятна или веснушки, то и тут руккола выручит. Мазь, приготовленная из ее нежных листочков, отбелит вашу кожу. Поверьте, от пятен не останется и следа!

*Измельчите листья рукколы в пюре, возьмите 2 ст. л. кашицы, добавьте 1/2 ч. л. лимонного сока, тщательно перемешайте, наложите на проблемную зону. Смойте через 10 минут водой комнатной температуры.*

***Жукова Инга, г. Калининград***

## ТРОЙНОЙ УДАР

Издавна на Руси при хроническом панкреатите (воспалении поджелудочной железы) применяли различные растения. Причем зачастую использовали сразу травы трех видов:

- стимулирующие регенераторную функцию тканей поджелудочной железы (подорожник, алоэ, сушеница, девясил);
- спазмолитического действия (полынь, мята, аир, душица);
- противовоспалительные (ромашка, зверобой, бессмертник, тысячелистник).

Из растений, обладающих разными свойствами, можно приготовить сбор – я его называю «тройной удар».

*Например, сделаем смесь из подорожника, сушеницы, мяты, полыни, зверобоя, ромашки и тысячелистника. Возьмем каждой травы по 1 ч. л., перемешаем, затем 3 ч. л. полученной смеси зальем 0,5 л кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение трех недель. При часто возникающих болях в области поджелудочной железы такой курс следует проводить регулярно раз в три месяца.*

Сочетание указанных выше трав не только поможет вам избавиться от воспаления поджелудочной железы, но и улучшит желчеотделение, почистит печень.

***Лапирова Нина Ивановна, г. Тверь***

## СПАРЖА: И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО

Считаю, что спаржа – замечательное растение. Спаржа помогла мне наладить работу почек, когда из-за нефрита (т.е. воспалительного процесса в почках) был нарушен отток жидкости, на ногах и руках появлялись отеки, постоянно мучила боль.

Спаржа является сильным мочегонным средством. Дело в том, что в данном растении есть аспарагин. А это – диуретик. Он способствует удалению из организма хлоридов, фосфатов и мочевины, что очень важно при любых заболеваниях почек.

*Измельчите высушенные корни спаржи до состояния порошка, 1 ст. л. измельченного сырья залейте 1 стаканом воды и поставьте на водяную баню на 20 минут. Снимите с водяной бани и настаивайте около 40 минут. Принимайте готовый отвар по 50 мл 2 раза в день.*

А недавно я узнал, что употребление свежей спаржи помогает диабетикам регулировать уровень сахара в крови и обмен веществ. У этого овоща весьма приятный вкус, он прекрасно питает и насыщает организм.

***Апуськин Олег, г. Москва***

## ДИАБЕТ – ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ

В 35 лет этот диагноз прозвучал для меня как приговор: диабет I типа... Пугала неопределенность, было жалко себя до слез. Первый этап привыкания к новым условиям жизни посвятила изучению болезни. И поняла, что теперь все зависит от меня самой. Первым делом обзавелась глюкометром, чтобы контролировать уровень сахара в крови.

- А снижать сахар до сих пор помогает простое средство. Очистить от верхнего слоя шелухи 4-5 луковиц, промыть и мелко нарезать вместе с оставшейся шелухой. Залить доверху теплой кипяченой водой и настаивать ночь. С утра пить по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Настой полезен не только для лечения, но и для профилактики диабета. Сейчас пью его под контролем: как только уровень сахара нормализуется, прекращаю.

- Иногда бывали и критические ситуации, когда глюкометр показывал резкое повышение. Такое случалось только при нарушении диеты. В первое время иногда забывалась и позволяла себе лишнее. Помогал старинный болгарский рецепт: на 4 ст. л. измельченных створок фасоли – 400 мл воды. Держать под крышкой на водяной бане 1 час. Затем процедить и принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до еды. Лечение длительное с постоянным контролем уровня сахара в крови.

Глюкометр должен быть всегда под рукой, поскольку субъективные ощущения могут и подвести. И не надо расстраиваться. Пользуйтесь советами тех, кто уже имеет опыт борьбы с диабетом.

***Пименова Светлана, г. Курск***

# ЗИМНИЕ ЗАБОТЫ

Пожилые люди и особенно старики зимой ощущают себя вялыми и рассеянными, им трудно работать. Многих из них хроническая апатия и усталость одолевают еще с осени, когда устанавливается сырая, облачная погода. А зимой, когда холодно и световой день совсем короткий, обостряются сердечно-сосудистые заболевания. А тут еще грипп и ОРЗ. Чтобы легче пережить этот период, надо нужные травы заготовить с лета. Самое доступное средство профилактики и лечения зимних заболеваний – это чай с травами. Вот уже больше 3 лет у меня не было никаких простудных заболеваний.

В период повышенной заболеваемости ОРЗ надо пить зеленый чай, приготовленный по следующим рецептам.

- **Чай с мелиссой.** 2-3 ч. л. зеленого чая и 2-3 ст. л. листьев мелиссы или мяты залить 600 мл кипятка и дать настояться. Чай пить с медом, в который добавлен сок имбиря (на 0,5 л меда 1 ст. л. сока имбиря).
- **Травяной чай.** 2-3 ч. л. зеленого чая смешать с 2 ст. л. смеси сушеных трав: мяты, ромашки, зверобоя, чабреца и укропа. Залить смесь 700 мл кипятка, настоять 5-6 минут, процедить. Чай разбавить кипяченым молоком и добавить мед.
- **При кашле.** 1 ст. л. аниса и 1 ч. л. меда залить 300 мл кипятка и варить 2-3 минуты, процедить в чайную чашку, долить доверху зеленым чаем. Пить 3-4 раза в день.
- **Общеукрепляющий чай (особенно для стариков).** Иногда при длительной болезни или после длительного приема таблеток происходят снижение иммунитета и общее ослабление организма. При таком состоянии я пью чаи по следующим рецептам.
- **Ягодный чай.** Смешать 1-2 ч. л. зеленого чая, 1 ст. л. листьев смородины, 2 ст. л. листьев малины, 0,5 ст. л. чабреца, 2-3 ст. л. плодов шиповника. Залить смесь 1 л холодной воды, довести до кипения и выдержать на медленном огне 3-4 минуты. Оставить охлаждаться, процедить. Пить горячим с медом 2-3 раза в день.
- **Душистый чай.** Смешать 2 ч. л. зеленого чая, по 1 ст. л. мелиссы и душицы, 2 ст. л. рябины. Залить 2 ст. л. этой смеси 0,5 л кипятка, настоять 5-7 минут в теплом месте. Пить с медом.

Зимой в нашем организме уменьшается выработка мелатонина – гормона, который помогает регулировать все наши биоритмы. Значит, надо помочь организму выработать его самому. Этому способствуют бананы, помидоры, рис, кукуруза в початках, пивные дрожжи, мясо и птица, ячмень.

В старости зимой надо есть поменьше сладостей, постараться исключить шоколад и сладкие напитки, заменив их настоями ягод.

Желаю всем здоровья и добра.

***Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, 22***

# КАК ЛЕЧИТЬ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ

В «ЛП» №4 за 2013 год было напечатано письмо с просьбой о помощи Фединой Г.Н. из Нижегородской области. Речь идет о лечении нефротической формы гломерулонефрита. Вот уже более 30 лет я занимаюсь лечением всех 4 форм гломерулонефрита. Накоплен громадный опыт в лечении этой тяжелейшей болезни. Заболевание считается неизлечимым, потому что одновременно поражается несколько функций почек. В поединке с болезнью побеждает тот больной, у которого есть выдержка и терпение. «Терпением вашим спасайте души ваши», – сказал Иисус Христос (Лк. 21:19). И вообще, при лечении нужно руководствоваться Библией. «Да раскроется Земля и приносит спасение», – говорит пророк Исаия (Ис.45:8).

Различают 4 формы гломерулонефрита: гематурическую, гипертоническую, нефротическую и смешанную. Только врач устанавливает форму болезни на основании анализов больного, так что не занимайтесь самолечением, а прислушайтесь к советам врача. При нефротической форме полезно и необходимо утепляться: всю зиму в валенках ходить. Одеваться по принципу луковицы – по сто одежек. Чтобы почки «отогреть», нужно носить несколько безрукавок. Одну на белье надевать, потом свитер, на свитер еще одну – чтобы обеспечить постоянный температурный режим для воспаленных почек. Только от ношения тапок, носков и безрукавки из овечьей шерсти белок в моче у молодой девушки снизился с 4,8 г/л до 2 г/л, а потом и до 1,3 г/л, количество выделяемых с мочой эритроцитов уменьшилось с 30-35 до 10-12, лейкоцитов – с 3-5 до 1-2. Скорость оседания эритроцитов была 27 мм/час, стала 18 мм/час, уровень мочевины в крови снизился с 10 ммоль/л до 8 ммоль/л. Все эти показатели улучшения функции почек изменились только за счет постоянного ношения одежды из натуральной шерсти. Эти данные впервые приведены мной в моей брошюре (З.И. Савчик «Растения и почки»).

Есть еще несколько способов уменьшения белка в моче. Первый: отвар тысячелистника за полчаса до завтрака, отвар семян укропа за полчаса до обеда, отвар цветков календулы за полчаса до ужина. Через 10 дней сдать анализ мочи. Второй вариант – пить отвар вереска вечером и т.д. Анализы покажут уменьшение белка.

Все больные, независимо от формы болезни, должны употреблять мед, какао, семена укропа и тмина, кофе индийский или бразильский, липу, вереск, лимон, морковь, оливковое и подсолнечное масло, жареные семечки подсолнуха, горец птичий, мать-и-мачеху, сладкие яблоки.

О лимоне скажу особо. 6-летний мальчик страдал нефротической формой гломерулонефрита. У него были отеки на лице, груди, ногах и руках, и довольно объемные. И он чисто интуитивно нашел для себя выход: съедал в день по 6 лимонов. В лимоне масса эфирных масел, тормозящих воспалительные процессы в почках. Мальчик не только выздоровел с помощью талантливых врачей, но его даже взяли служить в армию.

Съедая лимон, вы получаете огромное количество фитогормонов. Выпивая какао, вы препятствуете развитию дальнейших отеков. Ну а рекордсменом по сдерживанию отеков является плодово-ягодный кисель из картофельного крахмала.

И еще. Кроме больных с гипертонической формой болезни, все остальные должны есть несоленое свежее сало – и в сыром, и в жареном виде, а остатки жира сливать в мисочку.

В комнате, где живет больной, должны расти алоэ всех видов, каланхоэ, красная герань. В сухую солнечную погоду всем больным надо гулять как можно дольше и глубоко дышать.



И будем общими усилиями все болезни побеждать!

Свои эпикризы присылайте по моему адресу. Не вкладывайте конверты! Из Белоруссии письма идут в Россию только с белорусскими марками. Я обобщу все вопросы и отвечу на наиболее частые. А пока утепляйтесь, предпочтение отдавайте изделиям из овечьей шерсти.

***Адрес: Савчик Зинаиде Ивановне, 222836, Белоруссия, Минская обл., Пуховичский район, п/о Турин, д. Калинина, д. 15***

# ЛЕЧИМСЯ... СОЛЬЮ

В «ЛП» №25 за 2014 год опубликована заметка Дергуновой И.В. из Волгограда «Похвала обычной соли». Хочу продолжить тему. Соль при толковом подходе может быть отличным лекарством!

- Лучшее средство как при отравлении, так и при простуде – выпить немного водки с солью.
- Если вы страдаете гипокинезией желчных путей, съедайте перед едой щепотку соли – состояние быстро нормализуется.
- При воспалении легких и кашле хорошо накладывать на спину солевую повязку.
- При аденоме и мастопатии надо на ночь на проблемную зону накладывать полотенце, смоченное в концентрированном растворе соли. Курс лечения 2 недели.
- При прыщах и фурункулах нанесите солевую кашицу на ватный тампон и закрепите его пластырем, подержите около часа, затем смойте соль водой. Повторите несколько раз в день.
- При варикозном расширении вен нанесите солевую кашицу на марлю, наложите ее на больную вену и прибинтуйте эластичным бинтом. Делайте это регулярно утром и вечером.
- Если в солевую кашицу добавить растолченный чеснок, можно вылечить грибок на коже.

**«Соленые» хитрости**

- Ногти можно укрепить такими ванночками: 1 ст. л. поваренной соли и капельку йода смешать с 2 стаканами воды. Опустить в раствор кончики пальцев и держать 15 минут. Процедуру делать раз в неделю.
- Принимая ванну, аккуратно разотрите тело смесью крупной соли с небольшим количеством геля для душа. Кристаллики хорошо отшелушивают омертвевшие клетки кожи и очищают ее от загрязнений.
- Если наносить массирующими движениями на распаренное тело смесь из крупной соли и меда – лучше пилинга не найти.

**Соль – защита от зла и магии**

Соль восстанавливает потерянные силы. А злые люди и те, кто взял на душу грех порчи, соли не переносят. Не зря наши предки брали соль в дорогу в качестве оберега. В «нечистых» местах ее бросали через плечо, чтобы злые силы не навредили.

Как защититься с помощью соли? Сглазить человека проще всего в тот момент, когда он увлечен разговором. На Руси принято ставить на стол соль в открытой солонке. Она «гасит» отрицательную энергию, отводит сглаз.

Подсаливая пищу на кухне, говорите и думайте только о хорошем: злые слова могут привести к несварению желудка. Можно читать «Отче наш». Это помогает сохранить здоровье, силы тела и духа. Хроническое напряжение, стрессы разрушают наше эмоциональное здоровье. А даже небольшая защита поможет справиться с жизненными ситуациями, выйти из депрессии, вернуть жизнерадостность.

Здоровья всем – духовного и физического!

***Адрес: Новоселовой Людмиле Леонидовне, 625001, г. Тюмень, ул. Мельзаводская, д. 6, кв. 45***

# СОЛНЕЧНАЯ СИЛА ЯНТАРЯ

О целительном камне янтаре написано много, но всякий раз, когда я читаю об этом солнечном камне что-то новое, у меня начинает биться сердце. Янтарь – мой камень по гороскопу, мне с ним надежно, весело. И янтарные украшения я очень люблю.

Недавно я узнала, что янтарь спасает от слабоумия, удушья, лихорадки и желтухи, помогает при глухоте, отравлении, болезнях суставов, коклюше у детей. Он особо показан беременным – для легких, удачных родов. Янтарь нормализует артериальное давление.

Для лечения щитовидной железы следует носить янтарные бусы. Можно также сделать янтарные накладки на шею: растолочь необработанные бусинки, распределить порошок в хлопчатобумажном мешочке, зашить его и к концам пришить веревочки, которые завязываются сзади на шее. Такой янтарный мешочек надо держать на шее один час.

Моя знакомая держит янтарные мешочки на больных коленях. И помогает. Мешочек можно класть на любое больное место. Мне, например, янтарная накладка помогает снять боль при приступе панкреатита и шейном остеохондрозе.

Однажды разболелся плечевой сустав. Тогда янтарного мешочка у меня не было. Я приложила бусы янтаря и обвязала шарфом. Держала по 2 часа в день. Полегчало через 7 процедур.

*Из янтаря можно сделать настойку. 10 г мелких необработанных камешков залить 300 мл водки, настаивать в темном месте, ежедневно встряхивая, 2 недели (эти камешки потом можно заливать повторно). Пить настойку по 20 капель 3 раза в день. Курс лечения 3 недели. Сделать месячный перерыв и повторить прием. Настойку можно пить абсолютно всем. Она оздоравливает весь организм.*

В Польше продают в аптеках камушки янтаря на колечках. Эти колечки предназначены малышам, у которых режутся зубки, чешутся десны. Ребенок перестает плакать и хорошо спит.

***Адрес: Карповой Валентине Николаевне, 428000, Чувашия, г. Чебоксары, г/п, а/я 222, т. 8-8352-55-00-70, 8-908-300-13-77***

***Цитата***

*Во всяком деле лучше немного, но хорошего, чем много, но плохого.*

***Л. Н. Толстой***

***На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.***



# ЧЕРНОЕ МОРЕ – ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

**Расскажите, пожалуйста, подробно о целительной силе Черного моря!**

***Екатерина, г. Клин, тел. 8-919-053-83-15***

В начале года мы пытаемся планировать очередной отпуск. А может, поехать к морю? Но куда именно? Отдохнуть от городской суеты и набраться сил можно на Черноморском побережье. Не обязательно за границей, ведь у нас есть и свои курорты. Все зависит от того, какой климат пойдет на пользу вашему здоровью.

Например, в Крыму (только не в южном) или Болгарии лето теплое, влажность умеренная. Перепады давления и температуры отсутствуют. Такой климат подходит страдающим гипертонией и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями. Для молодежи и тех, кто любит лето пожарче, можно порекомендовать южный берег Крыма и большинство курортов Средиземноморья. Лето там жаркое, но переносится легко из-за низкой влажности. Хвойные леса делают местный воздух поистине целебным. Он насыщен фитонцидами растений, а также ионами, солями. На черноморских курортах Турции и Кавказа жарко и влажно.

Теперь поговорим о некоторых особенностях Черного моря. Центральную часть его дна занимает илистая абиссальная (глубинная) равнина. Максимальная глубина – 2210 м. То есть море глубокое. В нем есть «живая» и «мертвая» вода. Поверхностный слой (примерно до 100 м) – преимущественно речного происхождения. Вода сверху прогревается до температуры воздуха. Многие морские обитатели живут именно здесь, где достаточно кислорода. Ниже 200 м его вообще нет. Есть сероводород, не пригодный для жизни. И там находятся только анаэробные микроорганизмы. Вода на дне более соленая, тяжелая, поэтому не перемешивается с верхними слоями, содержащими кислород. Она поступает из Мраморного моря через Босфорский пролив. Ее температура – 8-9 градусов. Донных осадков в Черном море накопилось от 8 до 16 км, что свойственно океанам. Получается, что на 90% море почти безжизненное. Но ведь и в океане практически вся жизнь сосредоточена в верхнем слое воды.

Море – уникальное природное лекарство. Французский биолог Рене Кентон доказал, что его вода настолько схожа по составу с плазмой человеческой крови, что способна проникать в кровь через кожные поры. При этом активизируется строительство клеток, организм обогащается минералами. Содержащийся в ней магний укрепляет иммунитет, а кальций – кости. Йод нормализует обменные процессы, калий приводит в норму артериальное давление, а бор успокаивает нервы. Морская вода благотворно действует и на кожу. Ведь калий обладает еще и антиаллергическим свойством, кальций укрепляет соединительные ткани, магний снимает отечность, йод омолаживает клетки. В результате кожа становится более ровной, упругой. Заодно укрепляются ногти и волосы.

Когда мы плаваем, происходит еще и гидромассаж, восстанавливается микроциркуляция. Улучшается не только состояние кожи, но и кровоснабжение всех органов. Морская вода и воздух содержат отрицательные ионы, которые проникают в кровь и улучшают ее циркуляцию.

Гулять по берегу полезно не только летом, но и зимой, и в любую погоду, даже в шторм. Потому что, вдыхая взвесь из капелек целебной воды, мы получаем лучшее лекарство для всего организма. Водоросли – тоже кладезь микроэлементов, других ценных веществ. Ими лечат кожу и внутренние органы, с их помощью справляются с целлюлитом. А теплый пляжный песок помогает похудеть. Полезно закапываться в него (кроме области сердца), накрывая голову влажным полотенцем. Такая процедура активизирует обмен веществ и усиливает потоотделение, что приводит к потере лишнего веса. Бедуины считали, что песок забирает отрицательную энергию, великолепно массирует стопы и прогревает суставы.

Шум волн, крики чаек, бескрайние морские просторы – все это помогает быстро привести в порядок мысли, чувства и вернуть утраченное здоровье.

# КАК ЖИТЬ С БОЛЕЗНЬЮ ПАРКИНСОНА?

**Мужу 78 лет, вот уже 10 лет у него болезнь Паркинсона. Дрожат руки, ноги. А самое неприятное – по 4 раза в день и ночью мышцы сковывает так, что надо помогать ему при необходимости сесть или положить ноги на кровать. Таблетка действует 1-2 часа – и все сначала. Из-за скованности муж почти не ходит. Принимал и травы, но ничего, к сожалению, не помогало. В жизни не пил, не курил. Как помочь супругу?**

***Адрес: Кравцовой Тамаре Ивановне, 243020, Брянская обл., г. Новозыбков, ул. 307-й Дивизии, д. 38а, кв. 49***

Болезнь Паркинсона называют еще идиопатическим синдромом паркинсонизма, дрожательным параличом. Это медленно прогрессирующее хроническое неврологическое заболевание. Чаще всего от него страдают люди в возрасте. Считается, что оно связано с поражением мозга. В середине прошлого века результаты биохимических исследований показали, что к его развитию приводит недостаток дофамина, который еще называют гормоном удовольствия. Гены, ответственные за болезнь Паркинсона, пока не обнаружены, но уже доказано, что она может повторяться в роду. Сейчас заболевание считается неизлечимым. Все существующие методы лечения направлены на облегчение симптомов.

Замечено, что тремор (дрожание) у больных всегда возникает в покое. Симптом усиливается при волнении, а проходит он во время сна и произвольных движений. Вы пишете, что лекарства помогают мужу ненадолго. Есть препараты, устраняющие двигательные нарушения благодаря воздействию на мозг. Но есть и другой подход к лечению – воздействие на рецепторы, с помощью которых передаются двига-



тельные импульсы. Для этого назначают холиноблокаторы. В качестве самого первого из них применяли белладонну, а потом атропин и скополамин, содержащийся в некоторых растениях. Но у таких препаратов много побочных эффектов. Например, сухость во рту, задержка мочи, общая слабость, головокружение. Из безопасных народных средств можете попробовать некоторые масла с аналогичным действием.

Сухие листья лавра смолоть в порошок. Взять 5 ст. л. сырья и залить 0,5 л растительного масла. Нагреть на водяной бане и поставить в теплое место (можно к батарее) на 3 суток. Процедить и прокипятить. Втирать в руки, ноги.

Есть и лечебное масло для напряженных мышц шеи, лица. Летом наберите полную банку цветков жасмина (чубушника) и залейте доверху растительным маслом. Держите на солнце 40 дней, каждый день встряхивая. Потом, не процеживая, уберите в холодильник. Втирайте в шею, руки и лицо по нескольку раз в день, массируя скованные мышцы.

Некоторым помогает прополисное масло. Положите в плошку 10 г прополиса (кусочек с крупную вишню) и поставьте на водяную баню. Когда прополис размягчится, постепенно добавьте 200 г сливочного масла, каждый раз хорошо перемешивая. Втирайте в конечности и шею.

Так же применяют и шалфейное масло: 4 ст. л. сухих молотых листьев на 0,5 л растительного масла. Выдержать на батарее 1 неделю, затем прокипятить и процедить. Втирать 2-3 раза в день.

Лучше эти масла чередовать, применяя каждое по 2 месяца. Хранить их надо в холодильнике.

Внутрь хорошо принимать некоторые пряности. Можно просто сдабривать еду шалфеем, лавровым листом, чесноком, душистым перцем, тмином. Также советую заваривать чаи с жасмином, бархатцами, лавандой, шалфеем, базиликом, лофантом, шиповником (плодами и корнями). Полезны и менее вкусные водные настои дягиля, девясила, осота.

При болезни Паркинсона важно рациональное питание. Больше рыбы, морепродуктов, растительного масла. Можете давать мужу даже те масла, которые вы приготовите для натирания, по 1 ст. л. в день. Мясо и яйца – только 2 раза в неделю. Ведь с возрастом белка требуется меньше. А вот растительных и кисломолочных продуктов должно быть достаточно, чтобы хватало минералов, витаминов и хорошо работал кишечник. Желательно все резать мелко или делать пюре, так как больному бывает трудно жевать и глотать. Есть по 200 г 5 раз в день и пить по 2-2,5 л воды. Заниматься посильной гимнастикой.

# ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ МЕНИСКА

**Перенесла операцию на коленке – частичное удаление мениска. Нога 6 месяцев болит. Хожу в наколеннике и прихрамываю, когда устаю. После давнего падения у меня застарелый разрыв связки (ПКС), деформирующий посттравматический артроз, хондромаляция 2-й степени... Лечение зашло в тупик. Не верится, что вечно буду хромать и жить с этой болью. Прошу совета!**

***Адрес: Конищевой Галине Алексеевне, 414041, г. Астрахань, ул. Б. Алексеева, д. 51, кв. 99***

Уважаемая Галина Алексеевна, из-за травмы, спровоцировавшей ваше заболевание, нарушилась микроциркуляция и началось омертвение тканей. Ведь у взрослого человека погибшие клетки хряща не восстанавливаются. В лучшем случае они замещаются фиброцитами – не способными к делению клетками соединительной ткани.

После удара часть клеток погибает. Оставшиеся под воздействием стресса становятся менее жизнеспособными. Вообще-то, в каждой из них заложена способность к самовосстановлению. Но на это требуется много энергии. А при травматическом стрессе у оставшихся в живых клеток ее просто нет. Поэтому идет дальнейшее их разрушение, и площадь повреждения увеличивается, что приводит к вторичному некрозу, распаду тканей.

В тяжелых случаях, при хондромаляции 4-й степени, уже повреждена кость. Поверхность ее неровная. Образуются остеофиты – костные выступы, похожие на шипы, что, опять же, ведет к воспалению. Снова – болевой шок, отек, ухудшение кровообращения... Из-за того что не хватает кислорода, нарушается кислотно-щелочной баланс, накапливается молочная кислота. Снижается вязкость синовиальной (внутрисуставной) жидкости из-за недостатка в ней гиалуроновой кислоты. Поверхности сустава начинают тереться друг о друга, и боль нарастает. Лучше не доводить дело до таких крайностей. Так что в вашем случае без операции, видимо, было не обойтись.

Что необходимо учитывать при данном заболевании? Хорошее кровоснабжение сустава препятствует его дальнейшему разрушению. Значит, нужны движения и правильное питание. Организм должен получать достаточно антиоксидантов, которые являются ловушками для свободных радикалов. Необходимы вещества для нормального синтеза мукополисахаридов и кислорода. Но эти процессы резко тормозятся при атеросклерозе, варикозе, сердечно-сосудистой недостаточности. Поэтому, если у вас есть такие сопутствующие заболевания, надо их лечить.

В последнее время появились данные об успешном применении при артрозах гипербарической оксигенации. Это кислородная терапия, лечение в барокамере при повышенном давлении воздуха и увеличенном содержании в нем кислорода. Благодаря данному методу нередко достигается длительная ремиссия. Раньше кислород вводили и внутрь сустава с тем же эффектом. Но в обычных поликлиниках такое лечение проводят очень редко.

Организм надо поддержать витаминами, особенно группы В, А, С, Е, РР. Кроме того, нужны селен и цинк. Врач может назначить вам физиотерапию и другие процедуры. Из лекарств в подобных случаях выписывают препараты с коферментом Q10. Внутрь сустава (интраартикулярно) вводят хондропротекторы. Все лекарства подбираются индивидуально.



***Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».***

# Бактерии, несущие здоровье



***Мы продолжаем разговор о самостоятельных усилиях на пути к здоровью («ЛП» №1, 2015 год, с. 20-21). На этот раз речь пойдет о пользе… бактерий. Но не тех, которые вызывают инфекционные заболевания, а пробиотиков – живых кишечных бактерий, порой способных помочь даже там, где антибиотики бессильны. Что же это за удивительные бактерии и как ими пользоваться? Рассказывает врач-бактериолог высшей категории, автор видеокурса «Сохранение и восстановление утраченного здоровья безлекарственными методами» Г.Т. ЭРИКСОН.***

***– Галина Тимофеевна, в нашей прошлой беседе об очищении организма вы сказали, что для этого лучше всего применять растительные средства, созданные самой природой – они эффективны и почти не имеют противопоказаний. Но что это за средства и как их принимают, курсами?***

– Вообще-то есть немало систем очищения на основе растительных средств. Лично я предпочитаю систему, основу которой составляет гель алоэ вера, то есть алоэ «истинное» (а не алоэ древовидное, что растет на наших подоконниках). Остальные компоненты – прополис, чеснок и очищающий чай с цветками алоэ вера – принимаются курсом, но затем чистоту клеток организма надо поддерживать ежедневным приемом геля алоэ. Ограничиваться курсовым очищением (хоть этим, хоть другим) не советую, ведь сразу после завершения курса организм начинает постепенно возвращаться к начальной точке «нечистоты» или «нездоровья». Поэтому самое эффективное из существующих – это очищение на каждодневной основе.

***– Но если регулярно очищать организм растительными средствами, то зачем нужны еще какие-то бактерии?***

– Полезные («дружественные») кишечные бактерии работают в кишечнике каждого из нас, поддерживая наше здоровье. Однако при целом ряде заболеваний органов пищеварения, кишечных инфекциях, длительном приеме антибиотиков, неправильном питании и пр. количество этих полезных бактерий в кишечнике снижается, и там начинают хозяйничать вредные микробы. Поэтому одного только очищения организма недостаточно, надо еще восстановить правильный баланс полезных и не очень полезных микроорганизмов в кишечнике с помощью пробиотиков. Так специалисты называют и сами «дружественные» кишечные бактерии, польза которых для здоровья клинически доказана, и препараты, их содержащие. Пробиотики начали широко применяться с конца XX века, когда стало ясно, что антибиотики все чаще оказываются неэффективными и даже небезопасными в борьбе с возбудителями заболеваний.

***– Напомните, пожалуйста, какие бактерии живут в нашем кишечнике.***

– В кишечнике здорового человека обитает огромное количество бактерий разных видов. Общий вес кишечных бактерий составляет до 3 кг! Все они относятся к двум группам: облигатные (обязательные) и условно-патогенные. Облигатные бактерии – это нормальная микрофлора кишечника, их часто называют полезными, или «хорошими», бактериями. К ним относятся, главным образом, нормальная кишечная палочка и лактобактерии с бифидобактериями – множество разных видов и подвидов. Все они благотворно влияют на наше здоровье.

2-я группа обитателей здорового кишечника – условно-патогенные бактерии. В небольшом количестве они могут жить там, не причиняя особого вреда, но при определенных (благоприятных для них, но не для нас) условиях начинают активно размножаться. Когда их количество в кишечнике превысит предельно допустимое, эти бактерии могут стать причиной кишечной инфекции, или возникает состояние под названием дисбактериоз. А в кишечнике человека нездорового могут быть еще обнаружены патогенные бактерии, вызывающие кишечные инфекции или их носительство (люди-носители сами не болеют, но могут заразить других). Например, сальмонелла – возбудитель сальмонеллеза или шигелла, вызывающая дизентерию.

***– Что такое дисбактериоз?***

– Дисбактериозом называют нарушение качественного или количественного состава нормальной микрофлоры кишечника. В частности, уменьшается количество и изменяются биохимические свойства полезных микроорганизмов кишечника – и тогда растет количество условно-патогенных бактерий, занимающих их место. Хочу заметить, что дисбактериоз кишечника – это не диагноз, а микробиологическая характеристика состояния кишечной микрофлоры. Дисбактериоз может стать пусковым моментом для развития многих заболеваний.

***– Видимо, полезные бактерии в кишечнике человека кормятся «отходами» с нашего стола. Но нам-то какая польза от них?***

– Огромная. Во-первых, бифидо- и лактобактерии активно участвуют в пристеночном пищеварении, регулируют скорость прохождения пищи по ЖКТ. Запоры, поносы, связанный с ними дефицит витаминов и микроэлементов, ухудшение состояния волос, ногтей, кожи – все это часто связано с нарушениями кишечной микрофлоры. Вот почему пробиотики рекомендуются при любых неполадках



в работе кишечника, а также при кожных, аллергических и многих других заболеваниях и состояниях. Во-вторых, полезные бактерии активизируют всасывание витамина D, кальция и железа, препятствуя развитию рахита у детей, остеопороза и железодефицитной анемии. А еще они участвуют в удалении кишечных ядов и связывают канцерогены. И вообще защитная функция полезных бактерий – одна из основных.

***– От чего же они могут нас защитить?***

– Прежде всего от болезнетворных микробов. Прочный защитный барьер от них бифидобактерии создают на слизистой оболочке толстого кишечника, а лактобактерии так же защищают тонкую кишку. Они синтезируют целый ряд антибиотикоподобных веществ, способствуют образованию антител. При недостатке этих бактерий в организме люди часто болеют. Поэтому рекомендуется принимать пробиотики после приема антибиотиков (или параллельно), после операций, лучевой терапии, убивающей полезную микрофлору кишечника, а также после перенесенных кишечных инфекций.

На фоне лечения антибиотиками пробиотики предупреждают развитие дисбактериоза кишечника или молочницы и защищают от повреждения клетки печени. А закисляя среду в кишечнике, они подавляют рост патогенных микроорганизмов и чрезмерное размножение условно-патогенных.

***– Какие еще функции выполняют пробиотики?***

– Лакто- и бифидобактерии участвуют в синтезе важнейших аминокислот, белков, витаминов и т.д. в организме. Они облегчают течение аллергии, напрямую зависящей от состояния микрофлоры кишечника. Поэтому препараты с пробиотиками рекомендуется давать беременным и кормящим женщинам с аллергиями в качестве профилактики развития аллергических заболеваний у новорожденных. В комплексное лечение аллергий у детей обязательно входит коррекция дисбактериоза кишечника. За рубежом пробиотики широко применяются для беременных женщин, чтобы подготовить их родовые пути к предстоящим родам.

Доказана эффективность использования полезных кишечных бактерий при множестве болезней. И это не только кишечные заболевания, такие как синдром раздраженного кишечника, кишечные колики у новорожденных, дивертикулез кишечника, язвенный колит, болезнь Крона или диарея (понос) от любых причин. Пробиотики хорошо проявили себя при лечении язвенной болезни и вагинальных инфекций, простуды и гриппа, ожирения, повышенного холестерина крови, аллергических и кожных заболеваний, мастита, гипертонии, туберкулеза и т.д.

***– Правда ли, что от полезных бактерий зависит иммунитет?***

– В огромной степени. Дело в том, что 70% клеток, отвечающих за иммунитет, находится у нас именно в кишечном тракте. Это настоящая «фабрика иммунитета». А бифидо- и лактобактерии стимулируют размножение и повышают активность иммунных клеток – лимфоцитов, макрофагов, моноцитов. Они помогают организму в борьбе с опухолевыми заболеваниями и предупреждают развитие вирусных инфекций. Если ребенок или взрослый часто простужается, то скорее всего причина этого – дисбактериоз кишечника. В таких случаях необходимо давать препараты с пробиотиками, которые увеличивают защитные силы организма.

***– Если человек принял курс пробиотиков, можно ли считать, что теперь он полезными бактериями обеспечен?***

– Увы, пробиотики, введенные извне, не поселяются в кишечнике навечно. Их нужно принимать с пищей постоянно в течение 3-4 месяцев (с лечебной целью), чтобы в полной мере почувствовать их положительное влияние на здоровье. Первые улучшения вы сможете заметить уже после 3-4 недель использования полезных бактерий, а устойчивый результат наступит приблизительно через три месяца. В идеале применение пробиотиков должно стать хорошей повседневной привычкой. С профилактической целью можно принимать пробиотики 1 раз в 4-6 месяцев в течение 1 месяца.

***– Могут ли служить источниками пробиотиков кисломолочные продукты с приставками «био-» или «бифидо-»?***

– Кисломолочные продукты с живыми пробиотиками – не миф, но чтобы отыскать их на прилавках магазинов, надо очень постараться! Дело в том, что срок их хранения составляет всего 1-2 дня (при температуре хранения от 2 до 6 °С, иначе бактерии погибнут). К тому же найденные вами продукты не должны содержать искусственных добавок. Но даже в хороших, свежих молочнокислых продуктах с бактериальной закваской содержание молочнокислых бактерий в сотни, а то и в тысячи раз ниже, чем в лекарственных препаратах или БАД с пробиотиками, поэтому не стоит ожидать от них выраженного пробиотического эффекта. Нужно также знать, что высокая кислотность желудка губительна для лакто- и бифидобактерий, и они здесь погибают, не принося никакой пользы здоровью человека.

***– Значит, надо идти в аптеку и покупать там концентраты бактерий?***

– Покупать препараты с полезными кишечными бактериями нужно, если в этом есть необходимость. Вопрос только, где и что покупать. Вот несколько практических советов. Во-первых, лучше покупать БАД с пробиотиками от ведущих мировых компаний-производителей. И обращайте внимание на наличие капсулы, устойчивой к соляной кислоте (лучше, если капсула будет еще и многослойной). Это должно быть указано на упаковке и в инструкции к препарату. Наличие этой капсулы позволит полезным бактериям добраться до кишечника живыми; иначе доберутся лишь 10%, а этого недостаточно, чтобы восстановить состояние микрофлоры кишечника. Во-вторых, каждый штамм бактерий-пробиотиков выполняет определенные функции в организме. Например, если у вас симптомы «диареи путешественника», то в составе препарата должны быть лактобактерии булгарикус и ферментум, решающие эту проблему. А для нормализации веса тела нужны другие бактерии – лактобактерии рамнозус или гассери. С целью профилактики аллергий принимают лактобактерию параказеи, при лечении пародонтита – лактобактерию реутери и т.д. Вот почему важно не просто купить любой препарат с пробиотиками, а знать, какие конкретно бактерии способны решить именно ваши проблемы со здоровьем, какова дозировка этих бактерий в препарате и т.д. Эти вопросы решаются с помощью специалиста.

***Беседовал Александр Герц***



# Дикий подсолнух: вы знакомы?

***А еще – солнечный корень, иерусалимский артишок, земляная груша... Все это – названия одного и того же растения, топинамбура. Он способен очистить организм, улучшить обмен веществ и даже защитить от рака. Древние индейцы знали о его пользе. Мы же часто избавляемся от него, считая злостным сорняком.***

## ЗДОРОВЬЕ В ШАГОВОЙ ДОСТУПНОСТИ

Минувшим летом прогуливался с внуком. И он обратил внимание на огромные кусты с большими желтыми цветами, похожими на подсолнухи. Внук удивился и стал меня расспрашивать.

Так я снова вспомнил об удивительном топинамбуре, ценнейшем средстве для здоровья. То, что растение используется при диабете, – известный факт. Расскажу о других его целебных свойствах.

В состав топинамбура входят антиоксиданты, поэтому его рекомендуют людям, живущим в районах с плохой экологией. Простой отвар из клубней выводит из организма токсины, очищает сосуды и снижает холестерин. Клубни чистят кишечник, как щетка. Они волокнистые, в них много клетчатки. И если у вас вялая моторика кишечника, запоры или другие проблемы, топинамбур – идеальное средство. Благодаря мочегонному действию он устраняет почечные и сердечные отеки, помогает при камнях в почках.

Топинамбур стоит на страже мужского здоровья. Его клубни – свежие в салатах, жареные, тушеные и вареные – очень полезны мужчинам в любом возрасте. Они препятствуют развитию аденомы простаты и помогают сохранить потенцию до старости. Также благодаря им можно в короткий срок повысить иммунитет.

А настой клубней на вине издавна применяют для лечения сердечных заболеваний и как успокоительное средство:

*150 г клубней натереть на терке и залить 0, 5 л подогретого до 30° кагора. Настоять 5 дней. Пить по 30 мл за 15 минут до еды 2 раза в день, утром и перед сном.*

Самое простое и полезное, что можно сделать, – салат из свежих кореньев. Промойте клубень, очистите и натрите на крупной терке. Можно заправить льняным маслом и есть так. Но лучше добавить огурцы, зелень. Солить не надо. Салат здоровья готов!

Свежеотжатый сок из топинамбура принимают для снижения кислотности. Он выручит при изжоге, поможет в лечении язвы, многих болезней желудка и двенадцатиперстной кишки. Это хорошее средство для заживления небольших ран, а также от полиартрита и головной боли при повышенном давлении. Его пьют по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

***Митрофанов Юрий Николаевич, г. Рязань***

## ЧАЙ ОТ ОЖИРЕНИЯ

Когда мне надо немного похудеть, использую надежный рецепт:

*2 ст. л. порошка из топинамбура (покупаю в аптеке) или 1/2 стакана натертых на терке свежих клубней заливаю 0,5 л кипятка. Настаиваю 20 минут, процеживаю. Пью 3 раза в день по стакану между приемами пищи не меньше 15 дней.*

Такой чай помогает не только избавиться от лишних килограммов, но и справиться с циститом, анемией, пиелонефритом.

***Архипова Наталья, г. Тула***

## СТЕБЛИ И ЛИСТЬЯ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

Стебли и листья топинамбура – великолепное средство для лечения суставных заболеваний, остеохондроза, последствий травм. Я это многократно проверила на себе. Принимаю ванны с отваром сухих стеблей и листьев:

*100 г сырья заливаю 5 л воды, кипячу 5 минут, настаиваю 30-40 минут. Затем процеживаю и выливаю в ванну. Лежу в ней не более 15 минут.*

Подобные ванны полезны и страдающим от сосудистых нарушений. Их рекомендуют при артериосклерозе ног, а также склеродермии, диатезе. Отвар растения прекрасно очищает кожу, избавляет от угрей. Поэтому советую умывать им лицо, принимая ванну.

На курс лечения рекомендуется 8-10 ванн. Через месяц можно повторить.

***Ткаченко В.А., г. Москва***

## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ТОПИНАМБУР?

Содержит хорошо усваиваемый инулин – растительный аналог гормона инсулина. Это жизненно важно для больных диабетом. Топинамбур стабильно снижает уровень глюкозы в крови и стимулирует выработку поджелудочной железой собственного инсулина. Также в нем много цинка, кремния, калия. Поэтому он помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях и способствует укреплению нервной системы. А кроме того, разнообразит повседневный рацион.

# Чтобы не случилось беды

**Даже при наличии длительной гипертонии человек вполне может не знать, что у него повышенное артериальное давление.**

У грядущего повышения артериального давления есть объективные симптомы, которые должны подсказать об опасности. Возникают шум в ушах, тяжелые головные боли, головокружение, ухудшается память, снижается работоспособность. Это, скорее всего, проявления недостаточности кровоснабжения мозга. То есть сигнал того, что человек уже находится в зоне повышенного риска развития инсульта. Ведь такой недуг является следствием поражений сосудов мозга.

И тем не менее избежать тяжелых последствий можно. Во-первых, если вовремя распознать болезнь. И, во-вторых, начать постепенно снижать артериальное давление. К сожалению, процесс это пожизненный. И избавляться правильнее не от уже повышенного артериального давления, а с помощью профилактических препаратов заранее упреждать недуг: не допускать, чтобы давление повышалось! Один из таких профилактических препаратов — отечественная биодобавка «Капилар».

Из названия «Капилар» очевидно: входящие в его состав биологически активные вещества воздействуют на тончайшие кровеносные сосуды — капилляры, где, собственно, и зарождаются все наши «сосудистые» беды.

Известно же, что пронизывающие все тело человека капилляры тонки необычайно. Они в 15 раз тоньше человеческого волоса! Зато их суммарная длина, напротив, фантастически велика и достигает 100 000 километров. А потому в сети этих мельчайших сосудов спокойно умещается более 80% объема всей нашей крови!

Но так бывает, когда человек здоров. При сужении капилляров, их закупорке и увядании для крови уже не хватает места в многокилометровой сети капилляров. И из-за этого повышается артериальное давление. Вывод напрашивается сам: чтобы давление поддерживать в норме, тончайшие сосуды надо систематически «прочищать» и поставлять в организм вещества, которые помогают поддерживать их правильную работу. Все это, собственно, и делает уже проверенный временем «Капилар».

«Капилар» способствует также равномерному распределению кровотока по мелким сосудам, нормализуя таким образом кровоснабжение тканей и питание сердечной мышцы. Разгружаются крупные сосуды, а это способствует поддержанию артериального давления в норме.

Состоящий исключительно из природных биологически активных компонентов «Капилар» действует естественным путем. Благодаря чему и добивается успеха. У человека появляется реальный шанс снизить риск сосудистых катастроф и поддерживать хорошее самочувствие.

№1* в России!

**www.procapilar.ru**

**8-800-505-20-02**
По России звонок бесплатный

*По данным DSM-Group среди БАД для поддержания функций сердечно-сосудистой системы.
Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия). СГР № RU.77.99.11.003.Е.017042.04.11 16+

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ




## ДЕЛО ПОШЛО НА ПОПРАВКУ

Как-то раз мы с мужем отдыхали под Всеволожском. Погода была жаркой, и Игорь решил искупаться в реке. Пока спускался по крутому берегу, зацепился за огромную корягу и поцарапал ногу выше колена. Конечно, не придал этому никакого значения. Но через несколько дней появились воспаление, гной, боль. Лечение в домашних условиях не помогало. Состояние ухудшалось. Это были уже не царапины, а большие гнойные раны. Мы поняли, что требуется квалифицированная помощь. Обратились в поликлинику. Игорю делали надрезы, обрабатывали рану. Но положение не улучшалось – из раны постоянно сочился гной. Как-то раз, зайдя в храм, Игорь оказался на молебне перед иконой Божией Матери «Троеручица». Батюшка молился за всех, кто был в тот момент в храме. А после молебна пригласил на помазание лампадным маслом от этой иконы. Игорь подошел. И что бы вы думали? После этого молебна в организме Игоря произошла какая-то перестройка – уже на другой день гноетечение из ран прекратилось, и дело пошло на поправку.

***Асько Нина, г. Калининград***

## ПОД ПОКРОВОМ БОГОРОДИЦЫ

У каждого из нас есть друзья, общаться с которыми всегда легко и приятно. Но бывают и такие приятели, завистливые и с недобрыми мыслями, с которыми хотелось бы встречаться как можно реже. Визит таких гостей в дом – событие не из приятных. Но не вывесишь же у входной двери объявление: «Недоброжелателям вход запрещен!» В этом нет необходимости, если дом или квартиру оберегает образ Божией Матери «Остробрамская». За этим образом издавна примечена способность отводить от порога нежелательных гостей.

Название иконы необычное, но тому есть объяснение. Дело в том, что оригинал, т.е. сама чудотворная икона, находится в Вильнюсе. И размещена эта икона на внешней стороне часовни – над воротами, называемыми в народе Острыми, или Острой Брамой (в переводе с польского слово «брама» означает «ворота»). Вот и стали величать изумительную по красоте икону не иначе, как Остробрамской. Едва взглянув на эту икону, тут же ловишь себя на мысли, что не хочется отводить глаза в сторону. В этот момент есть только одно желание – все больше и больше погружаться в царство красоты, любоваться и наслаждаться…

Икона считается чудотворной. Возле нее всегда много паломников. Она помогает всем, независимо от вероисповедования обращающихся к ней.

Однажды икону Богородицы «Остробрамская» привезли в Киев. А там живет моя приятельница Антонина. Ее сын Георгий долго не начинал разговаривать. Родители ребенка, обеспокоенные его немотой, обращались к различным специалистам. Но никто не мог помочь – мальчик молчал... Врачи говорили о том, что у него какие-то особенности в строении голосового аппарата, поэтому он не сможет членораздельно произносить слова. Поняв, что медицина бессильна, Антонина стала ездить по святым местам. А тут в Киев привезли Остробрамскую икону Богородицы. Узнав о святыне, Антонина сразу же поехала к ней на поклонение. Она молилась об исцелении сына, просила помочь. И вскоре ребенок заговорил. Причем Георгий сразу стал произносить сложные фразы. Речь – чистая, правильная, как у взрослого человека! Это было настоящее чудо! То-то родители обрадовались! А врачи, узнав об этом, только пожимали плечами. И еще хотелось бы отметить следующее: после исцеления Георгий никогда не болтал просто так – всегда был сдержан и говорил только по делу.

***Данько Инга, г. Калуга***

## И ВЗБОДРИТ, И БОЛЕЗНЬ УКРОТИТ

Святой колодец, о котором пойдет речь, а вместе с ним и место, где он находится, называют по-разному: Криванково или Кривянка. Это в Тюменской области. Появился источник удивительным образом. В 1917 г. после Пасхи было необычайное явление – на окраине деревни жители заметили необычное свечение, словно горела огромная свеча. Никто не смог приблизиться к этому месту, все трепетали. А потом там появился источник – целебный, многим людям помогающий.

Когда мне привезли водички с того источника, то она простояла у меня в течение года – не испортилась. Умоюсь той водичкой – бодрость появляется, выпью чуть-чуть – желудок не крутит.

***Анченко А.П., г. Тюмень***

## УДИВИТЕЛЬНОЕ – РЯДОМ!

Сейчас очень часто пишут о том, как в разных храмах начинают мироточить иконы. Это явление трудно объяснить! Моя сестра, которая живет в Приозерске, рассказывала, как у них построили новый храм. Как только начались богослужения, замироточила Коневская икона Божией Матери. Когда это произошло первый раз, батюшка вынул икону из киота и промокнул капли бумажной салфеткой. И все люди, находящиеся рядом, почувствовали благоухание. Икону вытерли, но капли миро вновь появились. Тогда все, кто был в храме, пропели тропарь перед иконой, и священник отнес ее на престол.

Мироточение иконы сопровождалось исцелениями. Иконописец Юрий, торопясь на праздничную службу, упал и так ударился спиной, что еле дошел до храма и с трудом выстоял всенощную. Тогда батюшка смочил салфетку в миро и помазал Юрию ушибленное место. И боль в позвоночнике исчезла – на теле остались лишь ссадины и гематомы. Вот такое дивное явление!

***Жукова Екатерина Ивановна, г. Буинск***



У ВАС ЕСТЬ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ВЕРА ПОМОГЛА ИСЦЕЛИТЬСЯ?



## ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ: РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ

Все, кто увлекается рецептами оздоровления и продления молодости, знают, как полезны проростки. Одни проращивают пшеницу и прочие злаки, другие – бобовые.

Удивительно, что, например, в пшенице за сутки прорастания в воде жизненная сила увеличивается в 100 раз. Но мало кто знает об уникальнейшем рецепте пророщенного грецкого ореха. Его жизненная сила во время прорастания в воде увеличивается еще быстрее!

*Возьмите 1 кг неочищенных грецких орехов. Залейте их чистой холодной водой. Она должна лишь покрывать орехи. Держите на подоконнике 2 недели. Меняйте воду через день, перемешивайте 2 раза в сутки. Храните готовые к употреблению орехи в той же воде, в холодильнике. Дневная норма – по 3 ядрышка утром и вечером.*

Этот рецепт обеспечит вам омоложение, обновление организма на клеточном уровне. Восстановятся иммунная и нервная системы, очистится кровеносная и костные ткани получат необходимое питание.

С осторожностью применяйте такое средство при нарушениях в работе поджелудочной железы.

***Винниченко Алексей Александрович, г. Анапа***

## СЕКРЕТ ТИБЕТСКИХ ЛАМ

Этот рецепт долголетия и здоровья попался мне на глаза лет пять назад. С тех пор раз в год я обязательно его использую.

Он дает мне легкость во всем теле и заряд бодрости на целый год. Перестали болеть суставы, больше не хрустит шея, нормализовалось давление. Очень просто делать так на протяжении нескольких недель.

Возьмите обычный рис – столько столовых ложек, сколько вам лет. Промойте, засыпьте в банку, залейте теплой кипяченой водой, закройте крышкой и поставьте в холодильник. Утром воду слейте, возьмите 1 ст. л. с верхом риса и варите его в течение 3-4 минут без соли. Съешьте натощак до половины восьмого утра. После такого завтрака желательно ничего не есть и не пить не менее 3 часов. Оставшийся рис снова залейте кипяченой водой и поставьте в холодильник. Поступайте так каждое утро, пока он не закончится.

*Секрет метода заключается вот в чем. Замачивая рисовые зерна, мы удаляем из них крахмал. И они действуют как сорбент, очищая кишечник и весь организм. После курса такого очищения вы станете не только здоровее, но и моложе.*

***Переверзева Нина Николаевна, г. Москва***

## МЫ САМИ ТВОРИМ СВОЕ БУДУЩЕЕ

Повторю жестокие в своей правдивости слова: каждый человек заслуживает свои болезни. Однажды они перевернули всю мою жизнь.

В молодости я очень часто болел, был ипохондриком. Бывшей жене, очевидно, надоело со мной нянчиться. И она ушла от меня, кинув напоследок ту самую фразу. Когда прошли обида и шок, разозлился настолько, что решил доказать ей и всем, но главное – себе самому, что я не из числа слабаков. Есть ведь люди, которые не хотят болеть, поэтому и не болеют. Они живут долго на радость окружающим. Мне удалось.

Вот уже лет двадцать стараюсь делать так, чтобы мои близкие тоже ничем не болели. Говорят, я заражаю окружающих оптимизмом, желанием оставаться здоровыми. Ничего нового придумывать не надо. Достаточно воспользоваться опытом мудрецов, которые тысячелетия назад сформулировали основные принципы активного долголетия.

Согласно ведическому знанию, мы приумножаем запасы жизненной энергии, когда:

- уединяемся, голодаем и даем обет молчания на какое-то время;
- выполняем дыхательные упражнения;
- гуляем по берегу моря, по горам, созерцаем красивые пейзажи;
- бескорыстно занимаемся творчеством и помогаем другим, жертвуя своим временем и деньгами;
- восхваляем достойную личность за возвышенные качества, поступки и проявляем скромность;
- улыбаемся, смеемся, радуемся от души;
- молимся перед едой и едим продукты, полные жизненной энергии. Например, натуральные злаки, топленое масло, фрукты, овощи;
- спим с девяти-десяти вечера до двух часов ночи. В другое время нервная система не отдыхает, сколько бы мы ни спали;
- получаем сеанс хорошего массажа от гармоничной личности или делаем самомассаж;
- обливаемся холодной водой, особенно по утрам. Эффект сильнее, если мы при этом стоим на земле;
- принимаем даже несправедливость, потому что видим за всем Божественную волю.

Вот, собственно, и все секреты долгой и счастливой жизни.

***Баскаков Аркадий, г. Саратов***

# РАДУГА НЕ В РАДОСТЬ

Мне 67 лет, и вот уже три года я теряю зрение. Причина – глаукома, она у меня в открытоугольной форме. Закапываю капли – от внутриглазного давления, витаминные, еще какие-то, пью таблетки.

Но результаты не очень хорошие, и, возможно, придется делать операцию. Доктор говорит, что в моем случае может помочь лазер, но нужно еще подождать, посмотреть, как все пойдет.

Проблема в том, что обратилась я за помощью очень поздно, когда зрение уже основательно испортилось. Тянула до последнего – покупала очки на лотках, подбирая самостоятельно, и не обращала внимания на те симптомы, которые появлялись. Просто не знала, что они относятся к глаукоме – списывала на усталость и старость.

Мне кажется, о том, как себя может проявлять глаукома, должен знать каждый. Поэтому решилась написать. Извините за крупный и корявый почерк – даже в очках вижу не очень хорошо.

*Одно из проявлений глаукомы, на которое надо сразу обратить внимание, – радуга перед глазами. Смотрите на свет, даже на обычную лампу, а вокруг разноцветный ореол – нужно сразу бежать к врачу. Иногда такой симптом появляется еще до того, как начало садиться зрение. Другие важные признаки – периодическое появление тумана перед глазами, ощущение давления в глазном яблоке, даже когда глаза не устали, боль за глазницей. Не нужно списывать все это на напряжение, а идти и проверять внутриглазное давление.*

Глаукома – болезнь коварная, она может протекать и скрытно. Именно поэтому врачи говорят, что после 40 лет нужно хотя бы раз в год показываться и проводить тест на давление.

Я когда-то проходила такое обследование, и оно мне показалось неприятным – тебе в глаз под давлением вдувают струю воздуха. Но на самом деле, уже с нынешней позиции, могу сказать, что по сравнению с последствиями глаукомы такая проверка ничуть не страшнее, чем сдать кровь из пальца.

Мой сын после того, что случилось со мной, делает это регулярно, и друзьям своим советует. Им по 40 с лишним лет, и в это время риск повышается. Болезнь всегда лучше поймать на ранней стадии, чем потом мучиться с ней.

***Кизляева София Николаевна, г. Чебоксары***

# ПАМЯТКА ПРИ «ГУСТОЙ» КРОВИ

В «Лечебных письмах» иногда появляются советы читателей и врачей относительно того, что нужно есть и что пить при повышенной вязкости крови. Доктора чаще всего в таких случаях прописывают аспирин или другие антикоагулянты для профилактики тромбов. Ведь когда кровь густая, риск сердечных приступов или закупорки сосудов повышается. Но одними таблетками тут не обойтись.

Правильно пишут, что нужно и за тем, что ешь, следить, и даже лекарственные травы употреблять с осторожностью. Некоторых из них, особенно те, что рекомендуются при кровотечениях, для людей со склонностью к образованию тромбов могут быть опасны. У меня тоже кровь «густая», и я сделала для себя памятку, в которую внесла все продукты и растения, с которыми надо соблюдать осторожность. Информацию собирала по крупицам, в справочниках, книгах, интервью врачей. Итак, вот все растительные продукты, которые способствуют загущению крови.

- **Фрукты и ягоды.** Айва, виноград, арбуз, кизил, рябина красная и черноплодная, калина, черника, гранат, апельсины, физалис, бананы.
- **Овощи и зелень.** Картофель, белокочанная капуста, репа, редька, редис, укроп, кинза, базилик, шпинат, щавель.
- **Злаки и бобовые.** Гречка, фасоль, чечевица, соя, горох, а также все изделия из белой пшеничной муки.
- **Травы.** Листья земляники, калины, березы, зверобоя, крапивы, кровохлебки, манжетки, медуницы, спорыша, подорожника, полыни, тысячелистника, хвоща, шалфея, корневище калгана и пырея, кукурузные рыльца, алоэ (при приеме внутрь), плоды софоры, цветки бузины.

***Баданина И.К., г. Подольск***

# ОСТОРОЖНЕЕ С ПЕРГОЙ!

Мой зять несколько лет назад увлекся пчеловодством и купил несколько ульев. Благо есть свой дом в деревне и луга вокруг. Теперь вся наша семья обеспечена своим медом и другими полезными дарами пчел. Раньше я покупала мед только в магазинах, а про многие другие продукты, которые можно получить с пасеки, даже и не знала. Теперь много читаю, чтобы мужу дочки помочь советами, и открыла для себя немало интересного.

Вот есть такой продукт – перга, или пчелиный хлеб. Это обычная пыльца, которая благодаря пчелкам прошла через превращения и приобрела дополнительные целебные свойства. С одного улья ее собирается не так много, но и для лечебных целей перги требуется мало. Она настолько сильна по своему действию, что лечит даже в самых небольших количествах. Повышает иммунитет, бодрит, помогает справиться с инфекциями. Пергу можно купить в аптеках и медовых магазинах. Принимать ее нужно так: за 15-30 минут до еды, рассасывая во рту и не запивая водой. Именно благодаря слюне из нее выделяются все самые полезные вещества, потому вода будет лишней.

Перга – лекарство почти универсальное, и противопоказаний у нее немного. Но о них все же нужно знать, потому и пишу это письмо.

- Не принимайте пергу, если у вас есть аллергия на мед, – неприятные реакции будут обеспечены.
- Лучше не экспериментировать с ней, когда у вас высокое давление или бессонница. Это натуральный тоник, и в таких случаях он может навредить.
- Щитовидка может отреагировать на пергу плохо, если есть токсический зоб.
- Перга разжижает кровь, поэтому при склонности к кровотечениям она противопоказана.
- Женщинам ее нельзя употреблять при миоме матки – она может способствовать увеличению роста опухоли.

***Кузоватова Анна, г. Волгоград***



# ДАВЛЕНИЕ? БОЛЯТ СУСТАВЫ? ОСТЕОХОНДРОЗ?

## *Феноменальный «БИМАГ» готов вам помочь!*



✉ Мучаюсь суставами и давлением больше 35 лет. На таблетки уже надежды нет. Посоветуйте какое-нибудь средство, которое помогает! Спасибо.

*Степанов М.С., 75 лет, г. Елец*

***«БИМАГ» – это удивительный прибор от ученых Санкт-Петербурга. Очень компактный и легкий, но при этом «БИМАГ» может стать отличным помощником при лечении таких грозных заболеваний, как гипертония и стенокардия, артриты и артрозы, остеохондроз и многих других болезней. Прекрасно, когда в твоей жизни появляется надежный союзник в борьбе с недугами. Так воспользуйтесь им!***

***Наконец-то это случилось. Наука отсеяла весь мусор, и появился удивительный прибор... который действительно РАБОТАЕТ! Он может дать исцеление утомленному болезнями человеку и вернуть ему радость здоровья. Феноменальный «БИМАГ» готов помогать вам с первых минут. И вы будете поражены «талантами» этого прибора!***

***Гипертония, артриты, артрозы, нарушение сна, неврологические расстройства – вот лишь малый перечень заболеваний, поддающихся лечению «БИМАГ».***

### «ДОКТОР» ВСЕГДА С ТОБОЙ...

Представьте, что где бы вы ни находились: дома, на работе, в саду, с детьми или внуками, вы носите с собой крохотного «доктора». В любое время вы можете заказать своему «мини-доктору» необходимое именно вам оздоровление. И представьте, что этот «доктор» всегда свободен для вас. Вряд ли вы в жизни встретитесь с таким миниатюрным «доктором», но есть кое-что, не уступающее ему. Знакомьтесь, биполярный аппликатор от ученых Санкт-Петербурга – «БИМАГ»!

### ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ...

«БИМАГ» – мощный и эффективный источник оздоровления, в прочном и компактном корпусе. К примеру, за несколько недель использования «БИМАГ» вы можете нормализовать давление. Ведь даже у гипертоников с многолетним стажем давление, как правило, приходит в норму. Вы можете избавиться от болей в суставах и спине. Вы можете сделать свой сон крепким и спокойным. Вы можете не просто избавиться от хронической усталости, а еще укрепить сердце и нервы.

Вы можете с высокой эффективностью применять «БИМАГ» при борьбе с такими грозными заболеваниями, как:

- ***заболевания опорно-двигательного аппарата:*** остеохондрозы, болезни суставов, артриты, артрозы, обменные полиартриты, миозиты;
- ***заболевания сердечно-сосудистой системы***, особенно эффективен «БИМАГ» в борьбе с гипертонией – этим «тихим и таинственным убийцей», вегето-сосудистой дистонией;
- ***неврологические, нервно-психические расстройства:*** болевые синдромы, постоянные головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, повышенная утомляемость и т.д.

Используется «БИМАГ» и мужской частью населения для решения так называемых «мужских» вопросов. Вообще, методика применения «БИМАГ» насчитывает более 30-ти недугов. Подробнее вы можете ознакомиться с «БИМАГ» на **www.pro-bimag.ru**

Когда вы начнете пользоваться «БИМАГ» и почувствуете силу его восхитительных потоков, которые буквально «смывают» ваши болезни, то вы, пожалуй, выбросите старые и неэффективные приборы. Пользуясь «БИМАГ», вы можете почувствовать, возможно, впервые, что такое действенный прибор для оздоровления. Но, возможно, самой большой выгодой может стать экономия гигантской суммы денег, которую вы сейчас тратите на таблетки, вовсе не такие безобидные для здоровья. Ведь бездумный прием лекарств или «волшебных» добавок неизвестного происхождения может оказаться бомбой замедленного действия, которую вы добровольно принимаете внутрь. Совершенно иное дело «БИМАГ» – никакой химии, никаких проводов и дополнительных затрат.

### ФЕНОМЕН «БИМАГ»!

«БИМАГ» уникален настолько, что даже если вы лечите только гипертонию, то попутно, за счет улучшения переноса кислорода клетками, ваши мышцы могут окрепнуть, улучшится осанка, укрепится сердце, хотя вы и не ставили перед собой такой цели. Два магнитных потока «БИМАГ» дадут вам тот эффект, который в данный момент вам необходим.

**Лучший подарок для мужчин!**

**«ГОРЯЧИЙ»** (или южный) поток «БИМАГ» даст вам возможность повысить активность клеток организма (при этом происходит: повышение энергии, расширение сосудов, увеличивается количество красных кровяных клеток, стимулируется циркуляция жидкости и кровообращения, снижается кровяное давление, возрастает активность сердца, улучшается регенерация тканей).

**«ХОЛОДНЫЙ»** (или северный) поток, напротив, замедляет активность клеток (происходит: замедление роста опухолей, останавливается кровотечение, улучшается усвоение кислорода тканями, замедляется пульс).

Если вы устали от болезней и таблеток, вы можете попробовать в действии феноменальный «БИМАГ». Если вы будете сидеть на месте и ждать, пока кто-то другой решит все проблемы с вашим здоровьем, то станет не плохо, а еще хуже. Знакомство с этим прибором позволит вам сказать: «Я рад, что приобрел «БИМАГ». Закажите «БИМАГ» сегодня, чтобы быть здоровым завтра! Здоровья вам!




**Закажите «Бимаг»**

***8 800 555 62 72***

***8 937 873 52 55***

(8:00-20:00, время московское)

***433504, г. Димитровград, а/я «БИМАГ», Б-17***

*Оплата при получении. В заявке укажите ФИО, адрес и телефон.*

Акция до 28 февраля 2015 года

**ЦЕНА «БИМАГ» ~~2000 руб.~~ 990 руб.**

+ 290 руб. доставка почтой России

ИП Пимонов Александр Юрьевич. ОГРН 308 730 226 600 012. 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.





# ДИЕТИЧЕСКИЙ ХОЛОДЕЦ ДЛЯ СУСТАВОВ

***В книгах пишут, что для поддержания здоровья суставов нужно есть холодец, в котором содержатся вещества, прежде всего коллаген, необходимые для хрящей. Мой отец очень любил это блюдо и готовил его нередко.***



Все, кто его пробовал, говорили, что холодец получался – пальчики оближешь. Но я его есть не могла, уж больно он был жирный, папа варил его из свиной рульки.

Сама я холодец не варила никогда, но несколько лет назад начались проблемы с суставами и у меня. Врач посоветовал включать в диету это блюдо. Пробовала из свинины – не могу есть, и все тут. И тогда решила попробовать сделать его из курицы.

Получилось очень вкусно, не жирно, а по пользе ничуть не уступает традиционному. К тому же те части курицы, которые я использую, доступны по цене.

*Для холодца я покупаю 2 кг крылышек, шеек, голеней и даже лапок. Мою, укладываю в кастрюлю. Туда же кладу крупно порезанную чищеную морковь, 1-2 черешка сельдерея, луковицу, разрезанную на четвертинки, несколько листиков лаврушки и горсть черного перца горошком, солю. Заливаю водой так, чтобы она была на 2 пальца выше мяса – если бульон будет жидким, он не застынет, а желатин я не добавляю. Варю на слабом огне около 2 часов, в середине варки вытаскиваю лавровый лист, чтобы холодец не начал горчить, а за 5 минут до конца добавляю несколько долек чеснока. Не забывайте постоянно снимать пенку.*

Дальше все просто – бульон сливаю через дуршлаг, выложенный марлей. Мясо отделяю от костей, из овощей оставляют только морковь – режу ее на кружочки. Мясо и морковь выкладываю в глубокий эмалированный поддон, добавляю веточки петрушки и укропа, заливаю бульоном и ставлю в холодильник для застывания.

Мой холодец можно есть и как отдельное блюдо, класть на хлеб, а если нарезать на кубики, делать с ним салаты с овощами.

***Лабина Н.К., г. Вологда***

# ЖИТНЫЙ ЧАЙ ПОМОЖЕТ СЕРДЦУ

Воспоминание из детства – бесконечные, переливающиеся волнами ячменные поля вокруг родной деревни, а по краям – небесно-синие васильки. До сих пор перед глазами стоит эта красота. Жито (так у нас называют ячмень) в наших краях очень уважали. Пшеничную муку покупали по праздникам, а ржаную смешивали с ячменной для лучшего вкуса. Дед и отец варили свое ячменное пиво, а бабушка готовила столько разных блюд, от обычных каш до вкуснейших пирогов из жита. Делала из него и чай, которым отпаивала нас, когда мы болели. Говорила, что это лучшее лекарство для восстановления сил, для слабого желудка и укрепления сердца.

Недавно прочитала, что ячменный чай очень популярен на Востоке, в Корее и Японии, где его считают напитком молодости и здоровья. И готовят так же, как это делали у нас и как я до сих пор завариваю.

*Ячменные зерна (можно использовать ячневую крупу и даже перловку) обжарить на сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета. 2 ст. л. уложить в марлевый мешочек, чтобы потом не процеживать, опустить в заварочный чайник и залить кипятком. Настоять 10 минут и пить как обычный чай.*

Если вам не понравится немного горьковатый вкус, добавьте мед и дольку лимона.

***Патрушева Анна Григорьевна, Архангельская обл., г. Каргополь***

# НЕОБЫЧНАЯ ПРИПРАВА – СВЕКОЛЬНАЯ ГОРЧИЦА

Моя бабушка всегда говорила, что если на столе есть хорошая приправа, то даже обычная перловка будет деликатесом. Рецептов различных соусов, подливок и острых приправ в нашей семье накопилось немало, я сама постоянно экспериментирую, придумываю что-нибудь новенькое. Стараюсь, чтобы мои изобретения были не просто вкусными и необычными, но и полезными для здоровья. Меньше соли, никакого майонеза или жира – чем постнее, тем здоровее. Поделюсь одним из своих новых рецептов – свекольной горчицей. Муж и дети очень любят ее намазывать на ржаной хлеб. Говорят, что лучшего перекуса не придумаешь.

*Для приготовления понадобится 1 маленькая свекла (с детский кулак), 3 ст. л. горчичных семян, 3 ст. л. яблочного или винного уксуса, по 0,5 ч. л. соли и молотого черного перца, 1/4 ч. л. темного меда или коричневого сахара, 1 ст. л. оливкового масла, 2,5 ст. л. воды.*

В небольшой стеклянной баночке смешать уксус, горчичные семена, воду и оставить настаиваться при комнатной температуре на 2 дня. После этого срока приготовиться свеклу: почистить, нарезать на четвертинки, сдобрить перцем, посолить, сбрыз-



нуть растительным маслом, завернуть в фольгу и запечь в духовке примерно в течение получаса. Дальше все просто – 1-2 четвертинки свеклы размять в пюре и хорошо размешать с настоянной горчицей и медом. Хранить в холодильнике в стеклянной банке.

Если вам не удалось найти цельные горчичные семяна, можно использовать и порошок, только взять его немного меньше.

***Казина Ирина Николаевна,***
***г. Чебоксары***

## СЫТНЫЕ ЦЕППЕЛИНЫ

В молодости мы с мужем несколько лет прожили в Литве, в небольшом поселке. Страна очень красивая, а местные жители тщательно берегут свои традиции, в том числе и кулинарные. Именно там я научилась делать литовские цеппелины, национальное блюдо этой страны.

У каждой хозяйки свой способ, и местные подруги делились со мной своими семейными рецептами. Было это много десятков лет назад, с той поры в Литве больше побывать не удалось, а сейчас это и вовсе для нас недоступно. Но на память об этой стране я храню рецепт цеппелинов – простого крестьянского, но сытного и вкусного блюда. Конечно, что-то со временем изменила в приготовлении, пробую разные начинки, однако основу сохранила.

*1 большую картофелину отварить, почистить и натереть на терке. Одновременно 4 сырые картошки тех же размеров тоже почистить, натереть и через марлю отжать сок. В эту массу капнуть немного лимонного сока, чтобы картофель не потемнел. Сок быстро отстоится – воду слейте, а крахмал сохраните. Мелко нарежьте небольшую луковицу и смешайте картофельное пюре, сырой тертый картофель, крахмал из сока и лук. Для начинки можно сделать мясной фарш на свой вкус, обжаренные овощи, тушеную капусту. Классический рецепт – свиной фарш с луком, перцем и яйцом.*

*Из картофельного «теста» скатайте большие шарики, ладонями разомните их в продолговатые лепешки, выложите в центр начинку и запечатайте, как пирожки. Руки немного смочите в воде и загладьте швы. По форме цеппелины напоминают дирижабли, за что и получили свое название.*

*Теперь доведите до кипения воду, примерно 3 л, посолите и добавьте 1 ст. л. картофельного крахмала – это поможет сохранить форму цеппелинов. Отваривайте их 30-45 минут. Если начинка из мясного фарша, варите дольше, если из обжаренных овощей – можно меньше. Готовые цеппелины шумовкой выложите на тарелку, полейте сметаной с измельченным укропом. Гарнира никакого не надо – они сами и гарнир, и главное блюдо.*

Если все не удалось съесть за один присест, на следующий день обваляйте оставшиеся цеппелины в сухарях и запеките в духовке на противне с небольшим количеством масла.

***Гарагина Анна Игоревна,***
***г. Омск***

# Если воспалились сухожилия



*С возрастом, конечно, приходят болезни. И для многих беда с ногами – чуть ли не самое страшное, что может случиться. Ведь дело доходит до ограничения подвижности, а без движения нет жизни. Но возраст – не диагноз. Одним из самых распространенных заболеваний, из-за которых больно ходить, является тендинит. Что это такое и как себе помочь, вам расскажет К.И. Доронина.*

## ЧТО ТАКОЕ ТЕНДИНИТ?

Болит вся стопа, голеностопный сустав отекает, пальцы ног деформированы... Это может быть тендинит – воспаление сухожилий. Нередко в таких случаях, даже не уточняя диагноз, назначают противовоспалительные, стероидные препараты, как при полиартрите. В тяжелых случаях, конечно, без лекарств не обойтись. Но от них бывают расстройства пищеварения. Они могут привести даже к язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Есть ли еще какие-нибудь средства?

Прежде чем говорить о лечении, давайте вспомним, что такое сухожилие. Это часть поперечно-полосатой мышцы, посредством которой она прикрепляется, например, к кости. А причины ее воспаления практически всегда одни и те же, и выявить тендинит не так уж сложно. Заболевание возникает от длительного хронического перенапряжения. Сухожилие становится менее прочным и может даже разорваться. В синовиальную жидкость, которая омывает суставы и ложе сухожилий, попадает инфекция – грибковая, бактериальная либо иная. Развитию таких воспалений способствуют и болезни суставов.

В группе риска – дети войны, у которых было плохое питание, которые страдали от переохлаждения, плохой обуви. У них часто подворачиваются ноги и случаются подвывихи, растяжения, а то и разрывы связок. Полностью избавиться от хронического тендинита практически невозможно. Но помогать организму необходимо, чтобы не допускать острых болей и потери подвижности.

## КАК ВЫВЕСТИ ТОКСИНЫ

Главная задача – очистить организм от токсинов. Для этого рекомендую провести 3-7 разгрузочных дней.

С вечера надо залить 2 стаканами свежей молочной сыворотки 2 ст. л. промытого пшена и 1 ст. л. семян льна.

- Утром после чистки зубов, языка и рассасывания 1 десертной ложки нерафинированного растительного масла выпить 1 стакан настоявшейся за ночь жидкости, процедив ее. Оставшееся сырье залить стаканом кипятка и потомить 20 минут на слабом огне. Съесть полученную кашу. Больше ничего не есть до обеда.
- Перед обедом выпить еще 1 стакан сыворотки. Если с утра не было стула, сделать клизму.
- Обед: 2 печеных яблока, 1 небольшая морковь, натертая на терке, и 2 ст. л. сырой тертой свеклы с 1 ст. л. лимонного сока.
- На ужин съесть паровые овощи – цветную капусту, морковь. Плюс 1 ст. л. творога.

На 3-й день после такого питания можно перейти на молочную диету. Пить по 1 стакану пастеризованного молока каждые 2 часа с 8 до 20 часов. На 4-й день – каждые 1,5 часа; на 5-й – каждый час; на 6-й – каждые полчаса.

Если ваш организм легко принимает молоко, его не нужно кипятить. Если же вообще не принимает, то заменить его кефиром. Затем съедать в течение дня 10-12 фиников либо ягод чернослива и 3 раза в день – по 2 грецких ореха.

## ДИЕТА ПОСЛЕ ОЧИЩЕНИЯ

После разгрузки рекомендуется 2 недели придерживаться специальной диеты. Завтрак остается такой же, но в кашу из пшена и льна добавляется 1 ч. л. любого жира. С четверга к нему вводятся добавки.

- **Понедельник.** В обед выпить 1 стакан сыворотки, настоянной на пшене и семенах льна, съесть салат из тертых моркови и свеклы с лимоном. Плюс кусочек хлеба, можно поджаренного с маслом, плюс 10 изюмин и 4 финика. Ужин – яйцо всмятку, паровые морковь и сельдерей, печеное яблоко.
- **Вторник.** На обед – салат из сырых овощей, суп из зеленого горошка, заправленный жареным луком, сыр, хлеб со сливочным маслом. На десерт – молочный кисель. В кипящее молоко постепенно влить, помешивая, 1 ч. л. картофельного крахмала, разведенного 50 мл холодной кипяченой воды. Ужин – творог, паровые овощи и любые сухофрукты, размоченные до мягкости.
- **Среда.** Обед – салат из сельдерея, банана, фиников и кусочек хлеба со сливочным маслом. Затем съесть суп из фасоли, заправленный жареным луком. Ужин – котлеты из моркови с добавлением любых орехов, тушеная капуста с кабачками, любые печеные фрукты.
- **Четверг.** Добавка к завтраку – любой сладкий фрукт. Обед – яйцо всмятку, холодный рисовый суп с сухофруктами, печеный картофель в мундире и любые паровые овощи, печеное яблоко. На десерт – клюквенный кисель. Ужин – овощное пюре, лучше всего тыквенное.
- **Пятница.** Дополнительный завтрак – тертое яблоко без кожуры, 2 ягоды чернослива, размоченные до мягкости, стакан кефира или молока. Обед – суп из цветной капусты с добавлением томатной пасты, тертой моркови и жареного лука. Хлеб, поджаренный на сливочном масле (остудить), груша или немного винограда. Ужин – паровые капустные котлеты с добавлением масла, печеный картофель в мундире, 1 ст. л. тертых орехов с 1 ст. л. тертого сыра, небольшая запеченная свекла.
- **Суббота.** К завтраку добавить половинку грейпфрута и 1 тертое яблоко с 1 ч. л. меда. Обед – салат из тертой чер-



ной редьки с морковью и яблоком, кусочек хлеба со сливочным маслом, любой овощной бульон. На десерт – компот из изюма, фиников, инжира. Ужин – сыр, паровые овощи, любые фрукты.

- **Воскресенье.** Завтрак – плюс 4 финика и 1 стакан молочного киселя. Обед – холодный суп свекольник, поджаренный на сливочном масле хлеб, пюре из спелого банана, разведенное молоком. Ужин – яйцо всмятку, паровые овощи, салат из любых свежих фруктов.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Придерживаясь рекомендованной диеты, можно по желанию в обед есть то, что рекомендуется на ужин, и наоборот. Однако нельзя готовить обед из меню одного дня, а ужин – из другого.

Любой овощ можно заменить сезонным. Все салаты следует заправлять оливковым маслом, или лимонным соком, или тем и другим. Только не пользуйтесь при этом уксусом. Зимой используйте для салатов белокочанную или брюссельскую капусту, яблоки, свеклу и репу. Фрукты должны быть всегда спелые. Но не надо есть очень кислые и недозрелые. Кстати, их можно не только есть сырыми или запекать, но и тушить с медом либо бурым сахаром.

Слишком худые люди могут, если хотят, пить по 1 стакану молока каждое утро. А те, кто страдает от ожирения, должны пить кефир. Однако если они заняты тяжелым физическим трудом, допускается молоко каждое утро и сухофрукты.

В холодную погоду время от времени по вечерам или в обед разрешается съесть немного овощного супа, сваренного на медленном огне. Но если в нем есть горох, фасоль или чечевица, никогда не кладите картофель.

Овощи полезнее всего вареные, печеные, паровые. В них сохраняется больше всего витаминов и других ценных веществ. Но те, кто не хочет ими питаться, могут делать салаты из свежих.

Чтобы организм получал белок, разрешается есть яйца, грибы, орехи, семечки и сыр.

Если указанную диету полностью соблюдать нет возможности, предлагается упрощенный вариант. Завтрак такой же. На обед – паровые или вареные овощи, запеченный в мундире картофель, яйцо всмятку или омлет с сыром. На десерт – тушеные фрукты, запеченная сахарная свекла, печеное яблоко, творог с мускатным орехом и сливками. Ужин – салат из овощей, хлеб (можно подсушенный) со сливочным маслом, размоченные сухофрукты.

## ЗАСТАВЬТЕ КИШЕЧНИК РАБОТАТЬ

При заболеваниях сухожилий из-за болей в ногах многие меньше двигаются. В итоге развиваются и другие заболевания. И очень часто больные страдают от запоров. Кроме малоподвижного образа жизни, к ним приводит и неправильное питание, рафинированные и некачественные продукты.

Чтобы устранить запоры, надо вернуть силу мускулам. Лучше всего это делается, если больной придерживается диеты, которая обеспечивает организм достаточным количеством грубой клетчатки. Можно попытаться заставить кишечник работать с помощью легкого массажа и специальных упражнений.

На вдохе втяните живот и задержите дыхание, считая до четырех. Потом сделайте медленный выдох, расслабляя мышцы живота.

Как только кишечник начнет работать нормально, самочувствие улучшится и многие болезни отступят.

## ПРИ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Сухожилия могут воспалиться после травмы. В таких случаях рекомендуется довольно эффективная методика. Но она помогает, если делать все процедуры ежедневно на протяжении месяца.

- Смешать поровну (по весу) козий жир и водку. Втирать в пораженные места.
- На ночь – компрессы. Состав смеси: 1 стакан молока, 0,5 стакана сахарного песка, 2 ст. л. яблочного уксуса. Смочить льняную ткань, обернуть ею пораженное место и закрепить компрессной бумагой. Сверху – целлофан и носки. Держать всю ночь.
- Внутрь принимать отвар лавровых листьев. Залить 10 листочков 0,5 л кипятка. Прокипятить 5 минут и охладить. Пить по 2 ст. л. каждые 3 часа с 8 до 20 часов.
- Сделать фонарь с красным фильтром, например стеклом, и лампой накаливания мощностью 100-150 Вт. Располагать его на расстоянии полуметра от пораженного места и включать на 40 минут. Процедуру делать лежа.

При поражениях сухожилий, которыми сопровождаются рассеянный склероз, миопатия, болезнь Паркинсона, помогает настойка семян мордовника шароголового. На 1 ст. л. очищенных семян – 1 стакан спирта. Настоять в темном теплом месте 3 недели, периодически встряхивая, и процедить. Принимать по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Если же тендинит связан с заболеванием щитовидной железы (гипотириозом, тиреоидитом, базедовой болезнью), показана настойка китайского пиона уклоняющегося (есть в аптеках). Принимать по 30 капель 3 раза в день перед едой.

## КОМПРЕССЫ И ВАННЫ ОБЛЕГЧАЮТ БОЛЬ

Что предлагает народная медицина для облегчения болей при тендините? Из наружных средств при болях помогают компрессы из любых животных жиров. Их накладывают на больные места 2 раза в день, утром и вечером. Также в народной медицине издавна применяются компрессы с печеной сахарной (белой) свеклой. Ее прикладывают к больному месту и оборачивают льняной тканью. Если нельзя вставать, то такой компресс держат трое суток. Выручают и ванны с любой глиной. Ее надо прокалить на сковородке, просеять через сито и развести сывороткой до консистенции сметаны. Но одних только наружных средств недостаточно. Лечение тендинита, как вы наверняка уже поняли, должно быть комплексным.

## НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- При хроническом воспалении сухожилий смешать сок алоэ – 1 часть, красное сухое вино и мед – по 2 части. Настоять в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.
- На протяжении 40 дней пить настой лекарственных растений. Состав сбора: чистотел, цветки череды и порошок мускатного ореха – по 1 части, календула и трава фиалки трехцветной – 2 части. Все хорошо измельчить и насыпать в банку с плотной крышкой. С вечера залить 2 ст. л. сбора 500 мл кипятка и настоять ночь. Принимать за полчаса до еды 5 раз в день.
- Помогает и настойка сабельника болотного (есть в аптеках) – по 1 ст. л. в день.

# Монастырский костеукрепитель

***У меня есть православная подружка, она каждый год на Рождество в монастырь ездит. Там, говорит, совсем другое ощущение и особая подготовка, все молятся, строго постятся, тогда и праздник воспринимается как великое событие, а не только как еще один повод к застолью.***

Вот и мне захотелось встретить Рождество в монастыре. И год назад я отправилась в женский монастырь под Псков. На улице трещал нешуточный мороз, мела поземка, стекла нашего автобуса покрылись затейливыми узорами, и я, хоть и была тепло одета, все же везла с собой на всякий случай термос горячего травяного чая – мало ли что!

Пока доберешься до места, столько времени пройдет, что замерзнуть можно, а питаться в придорожных кафе я не могла, и на то были причины. Дело в том, что мой организм с рождения не переносил ни молока, ни мяса – аллергия. С рыбой, по ряду причин, отношения тоже не сложились.

Первые месяцы после рождения для моей мамы вообще были сплошным ужасом, так она мне рассказывала. Ведь накормить меня, буквально чтоб с голоду не померла, было почти нечем. Я могла есть только протертую гречку и миндальное молоко. «Охотничьи» рассказы моей мамы о том, как она тогда, в 1980-е годы, доставала гречневую крупу и заветные орехи, которые нельзя было вот так запросто купить в обычных магазинах, я слушала много раз, как истории с приключениями.

Но как-то я выжила и выросла – оказалось, что и на таком рационе люди могут жить. Да где-то люди живут вообще почти без пищи! Посмотрите передачи про Африку – какие там несчастные, голодные и худые дети! Сразу видно, что есть им особо нечего.

Да, я жива и относительно здорова, хотя гречка так и осталась на всю жизнь моей главной едой. Но в последнее время врачи меня стали пугать, что мне грозит остеопороз – ломкость костей. Конечно, откуда им, моим костям, быть крепкими – кальция-то у меня при таком скудном питании без молока и мяса маловато.

Так вот, приезжаю я в монастырь под вечер, а мест в гостинице для паломников уже нет, и меня согласилась приютить одна старушка-монахиня. Пришли мы к ней в келью – маленькую комнатушку, где помещались узкая, будто детская, кроватка и столик, да комод, на котором было много икон и церковных книжек.

Мне велели снять с кровати лишний матрац, положить в свободном углу – вот и ложе. Осмотрелась я, присела на краешек кровати, а моя благодетельница стала расспрашивать, кто я да откуда, как живу, что делаю. Я начала рассказывать, да незаметно для себя разоткровенничалась и поведала о своих проблемах. Рассказала, что я почти ничего есть не могу и что врачи меня огорчили – угроза остеопороза.

«Да, уж я вижу, какая ты худышка, ну, ничего, не страдай, я тебя сейчас своим холодцом угощу! Вот, я без него никуда. Не знаю, как бы я еще ноги таскала, если б не он!»

Тут я здорово смутилась. Как это, думаю, она что – холодец ест? Мало того – что сейчас пост, а завтра сочельник – самый строгий день поста перед Рождеством, так ведь, кажется, монахи вообще мяса не едят! Но спросить ее об этом я не решилась, побоялась.

А она хлопочет, миску из-за окошка достает, тарелку ставит и что-то все приговаривает: то ли молитвы читает, то ли о здоровье моем печется, сетует. Ну, думаю, я попала. Никакой холодец я есть, разумеется, не буду, но и старушку обижать нельзя – что делать-то?

Ну, сели мы за стол, она берет мою тарелку и давай мне накладывать. Смотрю: на тарелке горкой лежит действительно холодец! Сама она, правда, есть его не стала, сидит, за мной наблюдает, а глаза у нее так и поблескивают – яркие, молодые, с хитрым прищуром: «Откушай-ка, девонька, моего студня, он тебе должен очень по вкусу прийтись!»

А я сижу, молчу, как пенек, глаза прячу. Рассказать кому – не поверят, что монахиня в пост холодцом меня угощала. «Ну, что ж ты? Давай-ка бери ложку!» – настойчиво скомандовала она мне.

Ладно, решила я, пропадать – так с музыкой: подцепила на ложку кусочек, положила в рот, держу, не жуя. И глаза закрыла. Но что это? Во рту у меня находилось нечто нежное, незнакомое и необыкновенно вкусное, а главное – абсолютно не мясное! Но и не рыбное – чудеса!

Тут уж я не утерпела и брякнула: «Ой, бабушка, а я думала, вы меня мясом кормить вздумали! В пост-то!» Она засмеялась, говорит: я поняла, что ты меня в скоромной трапезе подозреваешь, только молчишь. Нет, это не простая еда, объяснила она мне, а такой целебный студень-костеукрепитель, его и в пост есть разрешено, и в другие дни. Она на нем только и держится, ей тоже врачи остеопорозом угрожали, да вот уже лет пять она справляется и почти без лекарств.

Я послушала ее, взяла рецепт этого чудо-холодца и, вернувшись из монастыря после рождественских праздников, стала его регулярно готовить.

И теперь на столе у меня всегда есть одно необыкновенно полезное и вкусное блюдо – «монашеский костеукрепитель».

А готовить его очень просто: замороженные овощи – зеленый горошек с морковкой, цветной капустой, луком и другими овощами – быстро сварить и залить горячей водой с подготовленным желатином. Обязательно добавить мелко нарезанную петрушку и полезные пряности (куркуму, имбирь и др.), приправить оливковым маслом (правда, монашенка советовала кунжутное) и разлить в формочки для охлаждения. Так можно и из грибов холодец сделать, если надо.

Я верю, что эффект от питания таким костеукрепителем есть, не зря же я уже больше года чувствую себя лучше, хотя, конечно, и лекарствами, которые мне врачи прописали, не пренебрегаю. А Рождество я опять в монастыре встречала. Всех поздравляю с этим Великим праздником!

***Семенова Наталья, г. Волхов***





## Инвалидность – не помеха

Хотелось бы познакомиться с добрым, порядочным человеком, хозяйственным, без жилищных проблем. Вредные привычки – в меру. Для серьезных отношений. Вы желательно из Ярославской, Московской области или Санкт-Петербурга. Инвалидность – не помеха, буду помогать восстанавливать здоровье. Я вдова, 59 лет (167-72). На пенсии, но работаю. Медицинский работник с 40-летним стажем. Общительная, ответственная, с чувством юмора, хозяйственная, чистоплотная, люблю работать на даче. Добрая, умеющая понять и выслушать, ободрить, так как работаю 20 лет в доме-интернате для инвалидов и престарелых людей. В свободное время читаю, вяжу, хожу в театр. Симпатичная, слежу за собой, одеваюсь со вкусом и по моде. Живу одна в квартире, дочь с семьей – отдельно.

***Адрес: Стариковой Ирине Ивановне, 150060, г. Ярославль, ул. Труфанова, д. 36, к. 2, кв. 32. Тел. 8-961-973-41-09***

## 10 километров за 43 минуты

Бывший воспитанник детского дома №2 г. Коркино Челябинской области, где были дети, эвакуированные из блокадного Ленинграда. Бывший офицер, чемпион г. Новосибирска 1994 года по бегу на 10 км (в 55 лет пробежал за 43 минуты). Остаток жизни хотел бы посвятить женщине, которая заслуживает мужской любови. Кто из ленинградок рискнет приютить инвалида 2-й группы (болезнь Паркинсона)? Постараюсь ответить всем.

***Адрес: Борису Александровичу, 630126, г. Новосибирск, ул. Выборная, д. 116, кв. 49. Тел. 8-383-206-48-99***

## Обогреем наши души

Мне 62 года, давно вдова. Растила сына, а сейчас совсем одна. Есть квартира, ни на что не претендую. Очень хочу найти доброго непьющего мужчину, хорошего хозяина. У матери дом, ей 88 лет. В теплую пору можем быть там. Может, кто одинок, как я, и жизнь ломала не раз... Согреем души и не оставим друг друга умирать в одиночестве.

***Адрес: Апанович Н.И., 347380, Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Степная, д. 169, кв. 35***

## По дому умею все

Хочу познакомиться с женщиной одинокой, вдовой, без семьи. Я пенсионер, рост 170 см, вес 70 кг. Вдовец, одинок. Есть дочь и внук, но они живут отдельно и далеко. Остальные ушли в иной мир. Не курю и почти не пью спиртного, только в особых случаях. По дому умею делать абсолютно все. Судим не был. Есть чувство юмора, характер легкий. Вам от 60 до 70 лет. Не очень полная, трудолюбивая, жизнерадостная, не курите и не злоупотребляете спиртным. Отвечу всем, если будет полный адрес, только не до востребования.

***Адрес: Василию, 185035, Карелия, г. Петрозаводск, ул. Дзержинского, д. 5, г/п, а/я 468***

## Давайте знакомиться?

Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным мужчиной от 58 до 70 лет, без вредных привычек, готовым к семейным отношениям. Мне 61 год, рост 165 см. Вдова, дети живут отдельно. Средней полноты, внешне приятная. Без вредных привычек и материальных проблем. Согласна на переезд в небольшой городок, так как сама городская. Или летом можно жить в теплых краях, а зимой – у меня.

***Людмила, г. Мурманск, тел. 8-911-309-70-12. E-mail: Luda.2110@yandex.ru***

## Ушел на фронт и не вернулся

Мой отец Вадутов Сагидулла Зайнуллович 1915 года рождения обещал вернуться своей двухлетней дочери... Так и не могу разыскать место его захоронения. Рядовой стрелок Вадутов С.З. пропал без вести в мае 1942 года. Отец мой был призван 05.11.1941 г. Угалинским РВК Башкирской АССР. Ни одна из служб не может дать вразумительный ответ, где искать захоронение. Может, кто-нибудь из сослуживцев еще жив или кому-то известно о нем? Прошу помощи у читателей.

***Героева Дамира, г. Анапа, тел. 8-988-333-95-48***

## Только здоровый образ жизни

Мне 72 года (156-56), веду здоровый образ жизни. Познакомлюсь с мужчиной из Средней полосы России, непьющим, некурящим и не судимым, без жилищных проблем. Согласна на переезд в Московскую, Калужскую, Владимирскую, Рязанскую или Липецкую область.

***Ирина, Красноярский край, тел.: 8-913-500-17-68, 8-906-900-07-06***

## Есть гармонь и огородик

Я один, а хотелось бы найти вторую половинку. Жена умерла, сын живет отдельно. Спасают меня гармонь и огородик. Но в свободное время не с кем и поговорить. Мне 73 года (170-70).

***Адрес: Чайнову Николаю, 188676, Ленинградская обл., Всеволожский р-н, п. Щеглово, д. 57, кв. 29***

## Ты где-то рядом

Мне 71 год, живу на побережье Черного моря. Осталась одна. Очень тяжело и скучно. У меня есть все, только нет рядом доброго надежного человека. Может, в моем городе есть такой? Уезжать из Сочи не хочу, прожила там всю жизнь. Хочу жить в домике, пусть маленьком, но поближе к земле.

***Александра Ивановна, г. Сочи, тел. 8-964-947-99-95***

## Верю и надеюсь

Вдова, 59 лет, на пенсии. Устала от одиночества. Я без вредных привычек и жилищных проблем (дети – отдельно). Спокойная, уступчивая. Люблю природу, море, музыку. Надеюсь встретить настоящего мужчину своего возраста, доброго, честного, без материальных проблем, вредных привычек, заботливого, не судимого. Полнота – в меру. Для начала станем друзьями.

***Адрес: Соловьевой Ольге, 682800, Хабаровский край, г. Советская Гавань, ул. Пионерская, д. 8, кв. 82. Тел. 8-914-418-93-74***

## Одиночество сокращает жизнь

Очень хочется найти друзей по интересам. Или друга для серьезных отношений, одинокого мужчину, непьющего и не судимого. Я одинокая пенсионерка. Люблю путешествовать. Средней полноты, аккуратная, позитивная, общительная, веселая. Но одиночество сокращает жизнь.

***Мария, г. Анапа, тел. 8-919-894-10-54***

## В душе молодой

Порядочный, в душе молодой. Одинокий, 59 лет (176-72), с высшим образованием, современный. Веду здоровый образ жизни, вредных привычек нет. Имеется квартира. Люблю путешествия, спорт и природу, увлекаюсь садоводством. Ищу женщину близкого возраста и таких же взглядов, без вредных привычек. Для создания семьи и проживания на юге, например в Краснодарском крае.

***Сергей, г. Рязань, тел. 8-980-564-70-57***

## Будем вместе бороться с болезнями

Мне 52 года, есть болезни: варикоз, дисплазийный коксартроз 3-й стадии, подозрение на полиостеоартроз и полиартрит, еще близорукость. Недавно выяснила, что многие заболевания обусловлены нарушением обмена веществ, слабостью соединительной ткани. Приглашаю к переписке людей с такими же проблемами. Вы мыслите позитивно и не оставили надежду поправить здоровье без операции.

***Адрес: Еремеевой Ирине Варфоломеевне, 652888, Кемеровская обл., г. Междуреченск, ул. Лукиянова, д. 13, кв. 50***

## В мире, согласии, любви

Надеюсь на счастливое знакомство с приятной, доброй женщиной, чтобы прожить оставшиеся годы в мире, согласии, любви. Мне 49 лет (168/70), работаю охранником (вахта), не судим. Живу в большом селе вместе с мамой, ей 80 лет. Есть земельный участок, частный благоустроенный дом. Близко железнодорожный вокзал. Надеюсь и жду.

***Адрес: Усанкину В.В., 396700, Воронежская обл., Кантемировский р-н, с. Митрофановка, ул. Лесная, д. 4. Тел. 8-960-116-71-60***



## Задыхаюсь в городе

Мне 49 лет (166-88), по гороскопу Рак. С 45 лет ушла на пенсию (вредное производство). Здоровье подарила любимому заводу. Жить в этом городе больше не могу, задыхаюсь. Не буду скрывать – болячек много, вес большой. Может, живет на свете мужчина, который примет меня такой, какая есть. Родилась и выросла в деревне. Русская, хотя отец немец. Работящая, люблю землю. Даже в городе под окнами сделала палисадник, посадила красивые цветы. Была замужем до 2004 года, живу вместе с сыновьями в двухкомнатной квартире. Буду очень любить, ценить и уважать своего избранника.

***Адрес: Бaричевой Ирен, 454046, г. Челябинск, ул. Гагарина, д. 58А, кв. 66. Тел. 8-951-798-15-57***

## Люблю готовить, пишу стихи

Мне 46 лет, в Санкт-Петербурге живу 26 лет. Одна вырастила троих детей, и они у меня замечательные, здоровые. Уже есть внучка. Прошла хорошую школу жизни. Умею любить, быть верной, надежной. Не теряю надежды встретить такого же верного и надежного мужчину без жилищных проблем. Работаю поваром. Люблю готовить, печь. Люблю цветы, иногда пишу стихи.

***Адрес: Ивановой Надежде, 198205, г. Санкт-Петербург, ул. П. Германа, д. 6, кв. 174. Тел. 8-981-861-37-27***

## Ценю надежность, искренность

Я больше романтик, хотя и прагматик – без этого тоже нельзя. Увлечений много. Главное, что ценю в людях, – надежность, отсутствие эгоизма, лицемерия, ханжества. А недостатки есть у каждого. Хотел бы встретить надежного друга в лице простой, душевной, искренней женщины 40-45 лет, желательно одинокой, но не затворницы, с огоньком в глазах. Жду звонка и фото (ММС), что ускорит встречу.

***г. Санкт-Петербург, тел. 8-905-227-51-55***

## В Сибири много интересного

Сыну 6 лет, мне 42 года. Познакомимся с мужчиной, который будет нам близким человеком. Может, кто-то тоже один живет, или у него есть дети, а мамы нет. И еще я бы очень хотела познакомиться с людьми, которые имеют пасеку. Даже не представляю, как собирают мед. Ездили бы друг к другу в гости. У нас в Сибири тоже много интересного. Напишите нам. Будем дружить.

***Адрес: Светлана, 628007, ХМАО–Югра, г. Ханты-Мансийск, ул. Чехова, д. 45, а/я 229***

## Для серьезных отношений

Привлекательный молодой человек, 35 лет, рост 184 см. Высшее образование, без жилищных проблем, не судим, без вредных привычек. Инвалид 3-й группы, работающий. Для серьезных отношений ищу женщину тоже без вредных привычек, не судимую, без жилищных проблем, желательно из сельской местности. Отвечу на письмо с фотографией.

***Адрес: Киселеву Игорю Валерьевичу, 623400, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Репина, д. 14, кв. 23***

## Создадим счастливую семью

Мне 38 лет, рост 160 см, русская. Люблю природу, народную медицину, лекарственные травы. Веду здоровый образ жизни. Познакомлюсь с добродушным, надежным, православным мужчиной без вредных привычек, с похожими взглядами на жизнь. Для общения и создания счастливой семьи, основанной на любви, уважении, взаимопонимании. Звоните после 18 часов.

***г. Пенза, тел. 8-965-630-59-12***

## Поддержим друг друга

Надеюсь встретить одинокого мужчину, доброго, порядочного, не жадного. Хочется, чтобы рядом был надежный любящий человек. Мне 56 лет, выгляжу хорошо. Добрая, спокойная, надежная, верная. Живу одна в квартире, дети – отдельно со своими семьями. Очень тяжело, гложет тоска. Вы из Казани или близлежащего города, села. Желательно с машиной для поездок на природу. Будем радовать и поддерживать друг друга.

***Адрес: Борисовой Валентине, 420091, Татарстан, г. Казань, ул. Химиков, д. 45а, кв. 118. Тел. 8-917-282-75-36***

## Ищу родственную душу

Мне 54 года, одинока. Хотела бы встретить свою половинку, родственную душу, чтобы прожить, сколько Богом отпущено, в мире и согласии, заботясь друг о друге. Православная, хожу в церковь, соблюдаю посты. Очень хотелось бы, чтобы человек тоже был православный, добрый, заботливый. Вы желательно (но не так важно) из Санкт-Петербурга или области.

***Адрес: Шагиной Наталье, 165650, Архангельская обл., г. Коряжма, пр. Ленина, д. 36а, кв. 25. Тел.: 8-951-655-57-78, 8-902-504-24-68***

## Одна на новом месте

Мне 55 лет (160-86), полненькая, приятной внешности, добрая и порядочная. Муж умер давно, дети – отдельно. В Воронеже живу недавно, приехала из КОМИ. Очень одиноко. Познакомлюсь с одиноким, серьезным, не судимым мужчиной 55-63 лет. Вы из г. Воронежа или близлежащих областей, без вредных привычек. Буду рада найти и подругу, друзей для общения.

***Адрес: Юркиной Валентине, 394068, г. Воронеж, ул. Шишкова, д. 144 В, кв. 69. Тел.: 8-980-240-84-01, 8-912-547-08-92***

## СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



# ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

## Трофическая язва

Как народными методами вылечить трофическую язву на голени? Обращалась к врачам, но все по-прежнему, без перемен. Прошу добрых людей оказать мне помощь.

***Адрес: Степановой Галине Леонидовне, 197762, г. Кронштадт, ул. Мануильского, д. 25, кв. 15***

## Экзема довела до паники

Мужу 51 год, 2 года болеет экземой. На животе бляшки сухие, а на руках кожа трескается, шелушится, руки красные. И за ушами мокнет. Муж в панике, бросил работу, потерял интерес к жизни. Кто из читателей болел экземой и поможет нам?

***Адрес: Николаевой Елене Ивановне, 423812, Татарстан, г. Набережные Челны, Новый город, пр. Мира, д. 34, кв. 102***

## Надеюсь на ваши подсказки

Люди добрые, мне 60 лет, страдаю сахарным диабетом 2-го типа, имею лишний вес. Еще ишемия сердца, аритмия, плохой слух. Телевизор смотрю в наушниках, звук от него идет прямо в уши. Также у меня остеохондроз. Бывает, кружится голова. Как бороться с такими болезнями, изгнать плохое настроение, депрессию? Очень вас прошу, подскажите!

***Адрес: Галине, 185034, Карелия, г. Петрозаводск, ул. Кемская, 8, а/я 17. Тел. 8-900-460-40-34***

## Отеки, цирроз

Сильно болят и отекают руки от плеч до локтей. Стыдно даже надевать кофточку или платье с короткими рукавами. Также отеки около ушей. Врачи говорят, что это болезнь Микулича. Еще цирроз печени. Мне всего 42 года. Пожалуйста, откликнитесь, если кто может помочь советом, поддержать меня. Жду ответа.

***Адрес: Бездель Жанне Викторовне, 211915, Беларусь, Витебская обл., Шарковщинский р-н, д. Бильдюги, ул. Школьная, д. 15, кв. 2***

## Давно борюсь с инфекцией

Еще в 90-е годы удалили фибромиому и занесли инфекцию – стафилококк, стрептококк, кишечную палочку. С тех пор лечусь. Сколько уколов, блокад! Тампоны, ванночки... Применяли и лазер. За эти годы лечения слизистая стала тонкая. А если не лечиться, то начинается воспаление, даже с кровью. Помогите рецептами, советами!

***Адрес: Сидоркиной Вере Исаевне, 397166, г. Борисоглебск, ул. Чайковского, 16***

## Чем лечить ребенка?

В прошлом году лежала с ребенком в больнице. Дочку лечили от бронхита таблетками и уколами до такой степени, что у нее появились седые волосы и родинка на голове, очень крупная. А сейчас родинки уже и на лице. То, что от бронхита не вылечили, поняла только весной и осенью, когда кашель вернулся. Дочке 7 лет, ходит в первый класс. В таблетки, уколы больше не верю. Что же нам теперь делать, как вылечиться? Что надо пить или есть, чтобы восстановились волосы и прошли родинки?

***Адрес: Турсунбаевой М.Р., 112012, Узбекистан, Ташкентская обл., г. Янгиюль, ул. Мачрифат, 101***

## 5 лет шумит в голове

У меня сильный шум в голове с 2010 года. Шумит и днем, и ночью, особенно после горячего супа, чая. Артериальное давление от 140 до 170, редко доходит до 180. Мне 78 лет, не пью и не курю. Делали уколы, принимал таблетки, но все впустую. Уже перестал ходить в поликлинику. Посоветуйте, пожалуйста, как избавиться от этого недуга. Может быть, у меня высокое внутричерепное давление. Однако в 2013 году делали КТ, и невролог сказала, что у меня все в порядке с головой. Что мне принимать? Только чтобы не навредить здоровью.

***Адрес: Ермоленко Николаю Кирилловичу, 350049, г. Краснодар, ул. Северная, д. 253, кв. 46***

## Не ходят мои ноженьки

Мне 86 лет, почти не ходячая. Не ходят мои ноженьки, передвигаюсь при помощи двух палочек. Онемели пальцы на ногах, я их совсем не чувствую. Может, кто-нибудь посоветует, как полечиться.

***Адрес: Капустиной Антонине Ивановне, 188480, Ленинградская обл., г. Кингисепп, ул. Воровского, д. 5, кв. 31***

## Женские болезни

Моя хорошая знакомая больна, у нее миома (13 недель), кистозно-дегенеративные изменения яичников. Помогите, пожалуйста, советами, подскажите лечебные травы! Очень надеюсь на вашу помощь.

***Адрес: Шмыгля Ольге Георгиевне, 369000, Карачаево-Черкесская Республика, г. Черкесск, ул. Демиденко, 52***

## У дочери эпилепсия

Дочери 34 года, С 21 года она сильно болеет эпилепсией. Очень прошу помочь и откликнуться Галину из Пермской области, письмо которой «12 лет без эпилепсии» было в «ЛП» №7 (107) за 2007 год.

***Адрес: Мелехиной Полине П., 682920, Хабаровский край, район им. Лазо, п. Хор, ул. Менделеева, д. 3, кв. 79***

## После гриппа

Мне за 70 лет, болезней много, но одну ни с чем не сравнить! В марте 2013 года заболела гриппом. Болела долго, тяжело. А в итоге пропали обоняние и осязание. Похудела на 7 кг, так как ем плохо, без аппетита, и пища плохо усваивается. Год ходила от врача к врачу, но ни вразумительного объяснения, ни лечения не получила. Так и живу. Может быть, это связано с головой, а может, при лечении гриппа сожгла слизистую носа. Кто сталкивался с таким заболеванием? Напишите мне, прошу!

***Адрес: Костиной Римме Константиновне, 403343, Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Некрасова, д. 24, кв. 30. Тел. 8-905-392-21-36***

## Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

**По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:**
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №3(321)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».
Все права защищены.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 22.01.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 9 февваля.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «Тасс», РИА, «Русский фотобанк», Лори, Диамедиа, Shutterstock, фото на обложке В. Ештокина / Photoxpress.
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

